नवीन उपचार शास्त्र
६२१२

'નેચરોપથી' અથવા કુદરતી રોગોપચાર ગ્રંથમાળા.

ઔષધ કિંવા શસ્ત્રપ્રયોગ સિવાય રોગ મટાડવાનું

નવીન ઉપચારશાસ્ત્ર

અને

વ્યાધિ માત્રના એકત્વ વિષેનો સિદ્ધાંત.

—અનુવાદક—

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલ કંથારીઆકર,

ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી., (ન્યુયૉર્ક).

અમેરિકન કૉલેજ ઑફ નેચરોપથીના ગ્રેજ્યુએટ; મેમ્બર ઑફ ધી નેચરોપેથીક એસોસીએશન ઑફ અમેરિકા; ઑફીશીયલ જનરલ સેક્રેટરી ઑફ ધી ઇંડીયન સોસાયટી ઑફ નેચરોપાથ્સ; "નવજીવનાલય" આરોગ્ય મંદિરના માલિક; "ક્ષયરોગ", "તમાકુનું દુર્વ્યસન", "મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે?", "આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય" નામનો ગુ૦ વ૦ સોસાયટીનો ઇનામી નિબંધ લખનાર; આખા હિંદુસ્તાનની હરિફાઈમાં "એડવાન્ટેજીસ ઑફ વેજીટેરિયન ડાયેટ" નામના નિબંધ માટે ઇનામ મેળવનાર ઇત્યાદિ, ઇત્યાદિ. અમદાવાદ.

પ્રસિદ્ધ કર્તા,

ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ.

મુ. વિસનગર.

આવૃત્તિ પહેલી. ઈ. સ. ૧૯૧૬. પ્રત ૫૦૦.

અમદાવાદ.

ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

કિંમત રૂ. ૧-૦-૦.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાત. ગાંધીસાહિત્ય-સંગ્રહ
૬૨૧૧

उर्दू : ४:६

गूजरात विद्यापीठ ग्रंथालय

[गुजराती कॉपीराअिट विभाग]

अनुक्रमांक ૬૨૧૨ वर्गांक

पुस्तकनुं नाम નવીન ઉપચારશાસ્ત્ર

विषय ૬૭ : ૪ : ૬

ઉપોદ્‌ઘાત.

પ્રસ્તુત પુસ્તક ગુજરાતી ભાષામાં એક અગત્યનો ઉમેરો કરે છે. આજ વિષય ઉપર પૂર્વે અન્ય સજ્જનો તરફથી પ્રયત્નો થયેલા જે માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે, પરંતુ કાંતો તે પુસ્તકો ટુંકા સારરૂપ ઘણાં નાનાં હતાં, અગર તો દેશી વિદેશી વૈદકના જ્ઞાન વગરનાઓથી ભાષાન્તર કરાયલાં હતાં, તેમજ પોતે જે લખતા હતા તેના લાંબા જાતી અનુભવ વગરની માત્ર શ્રદ્ધાથી પ્રેરાઇ પ્રસિદ્ધ થયેલાં હતાં, વગેરે વગેરે કારણોને લીધે એક સારા અનુભવી અને દેશી ઇંગ્રેજી વૈદકના જાણકારને હાથે ગુજરાતી અનુવાદ રૂપે આ પુસ્તક ઘટતા ફેરફાર સહિત અને આ દેશમાંના દરદીઓ વિષેના અનુભવના ઉમેરા સાથે બહાર પાડવાની અતિ આવશ્યકતા હતી જે આ પુસ્તકથી પુરી પડશે એવી આશાથી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે.

જેમ પૃથ્વીની સપાટીનો પોણો ભાગ પાણીથી ઢંકાયલો છે તેવીજ રીતે મનુષ્યના શરીરનો ૭૫ થી ૮૦ ટકા ભાગ પાણીનો બનેલો હોય છે. મનુષ્ય શરીર અતિ સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મ જીવબિંદુઓનો એક સુવ્યવસ્થિત સમુહ છે, જેમાંનો દરેક અણુ જળચર પ્રાણીઓની માફક પાણીમાંજ જીવન ગાળે છે. પાણી વગર જેમ માછલી જીવી શકતી નથી તેમ આપણા શરીરનાં અણુઓ પણ પાણી વિના જીવી શકે નહિ. આપણા શરીરનાં પ્રત્યેક અણુ પાણીમાંજ જન્મે છે, પાણીમાંજ પોતાનો જીવન વ્યવહાર ચલાવે છે, અને પાણીમાંજ વિલય પામે છે. શરીરના વિવિધ રસો અને પોષક દ્રવ્યો પાણીની મારફતજ સર્વે ભાગને પહોંચે છે. આપણાં શરીર તંદુરસ્ત અને જીવતાં રહેવા માટે રાત્રિ દિવસ અમુક પ્રમાણમાં (૯૮.૬ ડીગ્રી ફેરનહીટ) ગરમ રહ્યાજ કરવાં જોઇએ. આ ગરમી પણ લોહીના ફરવાથીજ જળવાઇ રહે છે, અને પાણીનું પ્રમાણ લોહીમાં બરાબર હોય ત્યારેજ સ્ફુર્તિથી લોહી શરીરમાં ફરી શકે છે. શરીરમાં ઠેર ઠેર ઠરેલા-એકઠા થયેલા કચરાને ઓગાળી કે પોચો કરી કચરો કાઢી નાંખનાર મલોત્સર્ગક અવયવો તરફ તેમને ખેંચી જઇ શરીરને અંદરથી તેમજ બહારથી શુદ્ધ કરવાનું કામ પણ પાણીજ કરે છે, માટેજ મહારાજ મનુ ભગવાન પણ કહે છે કે:-**अद्भीर्गात्राणि शुध्यंति मनः सत्येन शुध्यति।** " શરીર જળ વડે શુદ્ધ થાય છે, અને મન સત્ય વડે પવિત્ર બને છે. " જ્યાં મલીનતા ત્યાં રોગ, અને જ્યાં ચોકખાઇ કે પવિત્રતા ત્યાં આરોગ્ય અને આનંદ હોય છે, એ સર્વેથી સ્વીકારાયલો સિદ્ધાંત હોવાથી, તથા શરીરને અંદર બહાર નિર્મલ રાખવાનું સર્વોત્તમ સાધન જળ હોવાનું પૂર્વ તેમજ વર્તમાન કાળના અગ્રગણ્ય વિદ્વાનો સ્વીકારતા હોવાથી, આરોગ્યનાં પ્રાપ્તિ, પાલન અને વૃદ્ધિનું સર્વોત્તમ સાધન પાણીજ છે એમ સિદ્ધ થાય છે. આ બાબતમાં વેદકાળના આપણા ઋષિ પૂર્વજોનાં લખેલાં થોડાંજ પ્રમાણો અત્રે આપવાં ઠીક થઇ પડશે. શ્રી ઋગ્વેદ સંહિતામાંથી થોડીક ઋચાઓ નીચે આપીએ છીએ:—

अप्स्वं? तरमृतमप्सु भेषजमपामुत प्रशस्तये । देवा भवत वाजिनः ॥ १९ ॥

अप्सु मे सोमो अब्रवीदंतर्विश्वानि भेषजा ।

अग्निं च विश्वशं भुवमापश्च विश्वभेषजीः ॥ २० ॥

अपः पृणीत भेषजं वरूथं तन्वे३ मम । ज्योक् च सूर्यं दृशे ॥ २१ ॥

इदमापः प्र वहत यत्किं च दुरितं मयि ।
यद्वाहमभिदुद्रोह यद्वा शेप उतानृतं ॥ २२ ॥

ऋग्वेद मंडल १ सूक्त २३ ऋचा १९–२२.

ભાવાર્થ:—"જળમાં અમૃત રહેલું છે, અને તેજ પ્રમાણે જળમાં ઔષધિઓ પણ સમાયલી છે. માટે હે દેવાદિક દિવ્ય આત્માઓ ! તમે તે જળની પ્રશંસા કરવા માટે ઉત્સાહયુક્ત તત્પર રહેા. (૧૯) પાણીની અંદર સર્વ ઔષધો સમાયલાં છે. તેજ પ્રમાણે સર્વ સ્થળે સુખકર એવેા અગ્નિ જળને ઠેકાણે છે અને જળના સર્વ વ્યાપારજ વિશ્વને સુખકર છે એમ સેામદેવ મને કહેતા હતા. (૨૦) હે ઉદક જળદેવતા ! મારા શરીર સંરક્ષણાર્થે રેાગનિવારક સાધનેા પુરાં પાડેા કે જેથી હું ચિરકાળ સૂર્યદર્શન કરવા સમર્થ થાઉં અર્થાત દીર્ઘાયુષી બનુ. (૨૧) હે ઉદક ! જે કાંઈ અજ્ઞાનજન્ય કિલ્બિષ મારામાં હેાય, અથવા જાણી જોઈને મેં કેાઈનેા દ્રોહ કર્યો હેાય કિંવા સજ્જનેાની નિંદા અથવા અનૃત–અસત્ય ભાષણ કર્યું હેાય તેા તે સર્વ પાતકસમૂહ મારી પાસેથી દૂર કરેા. (૨૨)"

आपो हि ष्ठा मयोभुवस्तान ऊर्जे दधातन । महे रणाय चक्षसे ॥ १ ॥
यो वः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः । उशती रिव मातरः ॥ २ ॥
तस्मा अरं गमाम वो यस्य क्षयाय जिन्वथ । आपो जनयथा च नः ॥ ३ ॥
शं नो देवीरभिष्टय आपो भवंतु पीतये । शं योरभि स्रवंतु नः ॥ ४ ॥
ईशाना वार्याणां क्षयंतीश्चर्षणीना । आपो याचामि भेषजं ॥ ५ ॥

ऋ. मंडल १० सूक्त ९ ऋचा १–५.

ભાવાર્થ:—"હે પાણી, તું સુખનું મૂળ છે. માટે અન્નપ્રાપ્તિને માટે અમને યેાગ્ય અને શક્તિવાન બનાવ. તેમજ ઉત્તમ પ્રકારના જ્ઞાનને મેળવવા માટે પણ લાયક કર. જેમ માતા પેાતાના બાળકને સ્તનપાન કરાવી સુખી કરે છે, તેમ પાણી મનુષ્યને પુષ્ટ કરે છે. (૧) હે ઉદક ! તમારેા જે કલ્યાણકારક અને સુખદાયક એવેા આ લેાકમાં રસ છે તે સેવન કરવા માટે અમને આપેા. જેમ માતા પેાતાના બાળકને સ્તનરસ (ધાવણ) પીવા માટે આપે છે તેવી રીતે. (૨) હે જળ ! જે પાપ–રેાગના નાશ માટે તમે આનંદથી તત્પર રહેા છેા તે પાપ–રેાગના નાશ માટે અમે સત્વર તમારૂં શરણ સ્વીકારીએ છીએ. હે ઉદક, અને અમને પુત્રપુત્રાદિકની ઉત્પત્તિ વડે જનસેવા કરવાના કાર્યમાં પ્રેરેા. (૩) **આ જળ અમને સુખકર અને વ્યાધિહર છે. તેમજ રેાગને થતા અટકાવનાર પણ છે. થયેલા રેાગેાનું શમન કરવાનેા, વ્યાધિને થતાજ અટકાવવાનેા અને મનુષ્યને સુખી કરવાના ગુણ પાણીમાં છે.** (૪) સાલી, સાતુ ઈત્યાદિ ધાન્ય પેદા કરનાર તથા મનુષ્યેાની વસ્તી વધારનાર એવું જે જળ તે ઔષધજ છે, જે યથાયેાગ્ય રીતે મને મળતું રહે એવી હું પ્રાર્થના કરૂં છું (૫).

પાશ્ચાત્ય દાક્તરી કે તબીબી વિદ્યાના પિતા ("Father of Medicine") તરીકે ગણાતા, અને ઇસ્વીસન પૂર્વે આશરે ૪૬૦ ની સાલમાં જન્મેલા, મહાન ભિષગાચાર્ય **હિપ્પોક્રેટીસ** (Hippocrates) એમણે શરીરની સાજી તેમજ રેાગી હાલતમાં પાણીના ઉપચારેાથી થતા લાભેા વિષે બહુ લખ્યું છે. તેઓ ખુલ્લી રીતે જણાવે છે કે "ન્યુમેાનિયા" અથવા ફેફસાંના વરમ અને ત્રિદેાષ સન્નિપાત જેવા રેાગેામાં પાણીનેા શરીરની અંદર અને

બહાર બુદ્ધિપૂર્વક ઉપયોગ કરવાથી પાંસળીઓમાં અને શરીરની બાજુઓમાં આવતું શળ મંદ પડે છે, છાતી અને વાંસાનો દુઃખાવો કમી થાય છે, કફ પાકીને બહાર નિકળે છે, શ્વાસલેવા મૂકવાની ક્રિયા સરળ થાય છે, અને અશક્તિ ઓછી થાય છે. લાલ સુજેલા દુઃખતા શરીરના સાંધાઓ ઉપર, સંધીવાત અને નજલાનાં દરદોમાં, તાણ અને આંચકી વખતે, તેમજ હાડકુ ખસી કે ઉતરી જવાથી, અગર ભાગી જવાથી બહુ વેદના થતી હોય ત્યારે દરદવાળા ભાગ પર ઠંડા પાણીની ધાર આરામ જણાતાં સુધી કરવાની સલાહ મહાન તબીબ **હિપ્પોક્રેટીસ** આપે છે.

ગેલેન નામનો મહાન તબીબ જેણે રોમના પ્રખ્યાત શહેનશાહ **માર્કસ ઑરેલીયસ** અને તેના લશ્કરનું ઈ. સ. ૧૬૯ માં મહામારીમાંથી રક્ષણ કર્યું હતું, અને પોતાના સમયનો જે મોટામાં મોટો શારીરશાસ્ત્રી (Anatomist) ગણાય છે, તે પોતાના સર્વે ઉપચારોમાં પાણીને ઉંચામાં ઉંચુ સ્થાન આપે છે. તે લંબાણ વિવેચનથી જણાવે છે કે, ટાઢું પાણી રક્તસ્રાવને બંધ કરે છે, અને બંધકોશ મટાડે છે, સખત સતત જ્વરની ગરમી ઓછી કરી તેનો આખરે નાશ કરે છે, ગરમ અને ઠંડા પાણીનાં વારાફરતી સ્નાન કરવાથી અને તેવાજ પાણીનો પીવામાં ઉપયોગ કરવાથી કૉલેરા, આંખનો ઝામર, અને મેદવૃદ્ધિ મટે છે.

સેલ્સસ (Celsus) નામનો મહાન તબીબ ગ્રંથકાર જે **શહેનશાહ ઑગસ્ટસ** અને **ટાઇબેરિયસના** વખતમાં થઇ ગયો અને જેણે "ડી મેડિસિના" નામનો મોટો વૈદક ગ્રંથ આઠ ભાગમાં લખ્યો છે, તે માથાનાં દરદોમાં ગરમીથી પરસેવો લાવીને પછી તાઢા પાણીથી સ્નાન કરવાની તથા માથા પર ટાઢું પાણી ખાસ વધારે પ્રમાણમાં રેડવાની ભલામણ કરે છે. અર્શ અથવા મસા, હીસ્ટીરીયા, હડકવાનાં દરદો, તેમજ મૂત્રપિંડના વ્યાધિઓમાં પાણીના ઉપચારોની અકસીરતા તે વર્ણવે છે.

એસ્કલેપિએડીસ નામનો પ્રખ્યાત તબીબ જેણે મહાન શહેનશાહ **પૉમ્પીના** વખતમાં ક્રિસ્તીસન પૂર્વે એક સૈકા પહેલાં રોમ શહેરમાં ડૉક્ટર તરીકે કીર્તિ મેળવી હતી તે વરસાદની માફક પાણીનો ફુવારો દરદીના શરીર પર છોડી તેવા સ્નાનથી ઘણાં દરદો મટાડતો હતો. સ્વપ્નમાં ધાતુપાત થવાના રોગમાં અને ખાટા ઓડકાર આવવાના વ્યાધિમાં ટાઢું પાણી ખૂબ પીવાની તથા સ્નાન કરવામાં વાપરવાની તે ભલામણ કરે છે.

બુ-અલી-સીના જેને ખ્રીસ્તી લોકો **અવીસેના** એ નામથી ઓળખે છે તે મોટામાં મોટો અરબ્બી હકીમ ઇ. સ. ૯૮૦ માં **બોખારા** શહેરમાં જન્મ્યો હતો. સુલ્તાનના શાહજાદાને તેણે સાજો કરી વઝીરપદ મેળવ્યું હતું. હકીમી વિદ્યા વિષે તેણે મોટા મોટા ગ્રંથો લખ્યા છે જેમાંનો "કાનૂન" નામનો ગ્રંથ પાંચ ભાગમાં છે. આ ગ્રંથ એટલો બધો સારો છે કે જેથી યુરોપની સર્વે મુખ્ય તબીબી પાઠશાળાઓમાં તે ઘણાક જમાનાઓ સુધી ખાસ અભ્યાસના પુસ્તક તરીકે વપરાતો હતો; "શેઇખ રઇસ" એટલે હકીમોના રાજાનો ઇલકાબ મેળવનાર આ મહાન તબીબ શ્વાસ અથવા દમ અને જળોદરમાં પાણીના ઉપચારો બહુજ અકસીર રીતે લાભ આપે છે એમ તે ભાર મૂકીને જણાવે છે.

હોફમેન નામનો મહાન તબીબ જે ઇ. સ. ૧૬૬૦ માં જન્મ્યો હતો, અને પ્રુશીયામાં આવેલ હાલે (Halle) યુનીવર્સિટીમાં તબીબી પ્રોફેસર તરીકે ઘણાં વર્ષ સુધી જેણે કામ કર્યું હતું અને કેટલાક વૈદકીય ગ્રંથો લખ્યા છે તે નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ—
"We assert that water is a remedy suited to all persons, at all times; that there is no better preservative from distempers;

that it is assuredly serviceable both in acute and chronic diseases; and, lastly, that its use *answers to all indications*, both of preservation and cure. **ભાવાર્થ:**—અમે ભાર મૂકીને જણાવીએ છીએ કે સર્વ સમયે અને સર્વ મનુષ્યોને માફક આવે એવો ઉપાય તે પાણી છે; રોગોમાંથી રક્ષણ કરનાર તેના કરતાં વધારે સારી કોઈ માત્રા નથી; આગંતુક તીવ્ર રોગો તેમજ જીર્ણ વ્યાધિઓમાં પાણી ખાત્રીપૂર્વક લાભદાયક નિવડે છે; અને છેવટે ખાસ ભાર મૂકીને જણાવીએ છીએ કે આરોગ્યસંરક્ષણ તેમજ વ્યાધિનિવારણ એ બન્ને માટેની દરેક જરૂરીયાતો પાણીના ઉપચારોથી પુરી પડે છે."

બોઅરહાવ (Herman Boerhaave) નામનો જગવિખ્યાત તબીબ જે ઈ. સ. ૧૬૬૮ માં જન્મ્યો હતો અને જે પોતાના જમાનાનો મોટામાં મોટો ડાક્ટર હતો, જેણે વૈદકના ધંધામાં કરોડો રૂપૈયા મેળવી પાછળ ત્રીસ લાખ રૂપૈયાની મિલકત મૂકી હતી, અને જેની સાથે માત્ર બે કલાક વાત કરવાનો લાગ મેળવવા માટે ઝાર પિટરને આખી રાત એક બોટમાં આ તબીબના ઘર સામે પડી રહેવું પડયું હતું તે લખે છે કે:—"No remedy can more effectually secure health and prevent disease than pure water. **ભાવાર્થ:**—ચોકખા પાણીના કરતાં બીજો કોઈ પણ ઉપચાર વધારે રામબાણ રીતે રોગનો અટકાવ અગર આરોગ્યની પ્રાપ્તિ કરી શકેજ નહિ."

ફ્રા બરનારડો નામનો ઈટાલી દેશના સિસિલી ટાપુમાં અરાઢમી સદીના આરંભમાં થઈ ગયેલ તબીબ, જેને "શીતોદકવાળા વૈદરાજ" (Cold-water doctor) નું ઉપનામ મળ્યું હતું તેણે ફેફસાંના વ્યાધિઓ, હૃદયના ફફડાટનું દરદ, તાણ અને આંચકી, અસાધ્ય અગ્નિમાંદ્ય, સંગ્રહણી, જળોદર, રક્તસ્ત્રાવ, નજલો અને સંધિવાત, ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ રોગો ઘણીજ અકસીર અને આશ્ચર્યકારક રીતે પાણીના ઉપચારોથી મટાડી ઘણીજ ખ્યાતિ મેળવી હતી.

સૅમોઇલોવીટ્ઝ નામના રશીયન તબીબે ઇ. સ. ૧૭૭૧ માં મૉસ્કો શહેરમાં ચાલેલા મહાન પ્લેગ વખતે લીંબુના રસ જેવા ખાટા પદાર્થો મેળવેલા ખૂબ ટાઢા પાણી પાવાના અને શરીરે બરફનો ભૂકો ઘસવાના ઉપાયો વડે સેંકડો મનુષ્યના જીવ પ્લેગના પંઝામાંથી બચાવીને ઘણી કીર્તિ સંપાદન કરી હતી.

જહૉન સ્મીથ નામના એક ઇંગ્રેજી તબીબે લગભગ દોઢસો વર્ષ ઉપર "The Curiosities of Common Water. **સાદા પાણીના અજાયબી ગુણો**" નામનું પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું, જેમાં તે કાળના સર્વે રોગો પાણીના ઉપચારથી સમૂળા મટી જાય જાય છે એ વાતની સાબીતીમાં સેંકડો પ્રમાણો આપ્યાં છે અને દાક્તરી ધંધામાં બહુ નામના મેળવી ગયેલ મૅનવૉરિંગ, કીઇલિ, પ્રૅટ, ડંકન, ઇલીયટ, ઍલન, હૅરિસ, વાન હેઇડન, અને પીટ ઇત્યાદિ અનેક તબીબોના અભિપ્રાયો ટાંકી બતાવ્યા છે.

હાર્વે, લાઉરેટ, ફૉકસી, સૅંકટોરિયસ, મારઝીએનો, અને **બાથેંઝ** જેવા મશહુર દાક્તરો અને તબીબી ફિલસુફો નજલાથી દુ:ખતા અને સુજી ગયેલા ભાગ પર ટાઢા પાણીના ઉપચારો કરવાની ભલામણ કરી ગયા છે એટલુંજ નહિ પણ તેનો ઉપયોગ દરદીઓ ઉપર તેઓ પોતે કરતા હતા.

લૅરી (Larrey) જે ફ્રાન્સ દેશનો આજ સુધીમાં થયેલ મોટામાં મોટો શસ્ત્રવૈદ્ય (Operative surgeon) હતો તે ઘા ઉપર સાદા ચોકખા પાણીના પાટાજ બાંધતો.

ડી હાહન નામના જર્મન તબીબે સન ૧૭૩૭ માં બ્રેસ્લૉ શહેરમાં ચાલેલા ઉડતા તાવના મરજ વખતે દવા વાપરનારા બધા દાક્તરો કરતાં પાણીના ઉપચારોથી વધારે મનુષ્યોને સાજાં કર્યાં હતાં.

સ્ટર્મ (Sturm) નામના પૉલેંડના એક સરજ્યન (શસ્ત્રવૈદ્ય) દરદીથી પીવાય તેટલું ગરમ પાણી પાઇ, એટલે કે દર દશ કે પંદર મિનિટે એક પ્યાલો ગરમ પાણી પાઇ કૉલેરાના દરદીઓને સાજા કરી શકાય છે એમ પોતાના અનુભવથી ખાત્રી આપી કહે છે.

ડૉક્ટર સર જ્હૉન ફૉર્બ્સ, એમ. ડી., ડી. સી. એલ, એફ. આર. એસ., રૉયલ કૉલેજ ઑફ ફીઝીશીયન્સના ફેલો, સ્વ. મહારાણી વિક્ટોરિયાના કુટુંબના દાક્તર, આખા યુરોપના તે વખતના સારામાં સારા વૈદકીય માસિક પત્ર નામે "બ્રિટિશ ઍંડ ફૉરિન મેડીકલ રિવ્યુ "ના અધિપતિ, વગેરે વગેરે ઉપાધિઓ ધરાવનાર સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર પણ લખે છે કે:—"નજલા અને સંધિવાના દરદીઓમાંથી ઘણા મોટા ભાગને પાણીના ઉપચારોથી ઘણોજ લાભ થાય છે. જીર્ણ અગ્નિમાંદ્યના નામથી ઓળખાતા ગુંચવાડા ભરેલા રોગથી પિડાતા દરદીઓને બીજા ઉપાયોથી મુદ્દલ લાભ ન થયો હોય, અગર જોઇએ તેટલો ફાયદો ન થયો હોય, તો તે વખતે **પ્રીસનીઝની** જળોપચાર પદ્ધતિની ખાસ અજમાયશ લેવાની ભલામણ કરી શકાય. કેટલીક તરેહનાં જ્ઞાનતંતુને લગતાં જીર્ણ દરદો તેમજ સર્વાંગ અશક્તિના કેસોમાં જળોપચારથી ઘણોજ લાભ થવાની સારી આશા આપણે રાખી શકીએ. લાંબા વખતના સંગ્રહણી, મરડા અને અર્શ અથવા મસાના વ્યાધિનો અકસીર ઉપાય "કટિસ્નાન" (Sitz bath)જ છે એમ જણાય છે."

પ્રોફેસર ડૉક્ટર સ્મિથ લખે છે કે, "સાદા પાણીની વરાળ એ છાતીમાં ભરાયલા કફને છુટો પાડનાર સર્વોત્તમ કફઘ્ન ઉપાય છે."

પ્રોફેસર ડૉક્ટર કલાર્ક કહે છે કે, "જેને મુદ્દલ ચેન ન પડતું હોય કે શાન્તિ ન વળતી હોય તેવા તાવના દરદીને 'એનોડાઇન' એટલે શામક દવાઓના કરતાં "સ્પંજ બાથ" યાને ટાઢા પાણીમાં વાદળી બોળી બોળીને ઘસીને નવરાવવાથી વધારે આરામ મળે છે. પેન સીલવૅનિયા હૉસ્પીટલના આગેવાન તબીબ **ડૉક્ટર જ્હૉન બેલ,** એમ. ડી; એમણે એક પ્રસિદ્ધ ગ્રંથ જળોપચાર વિષે લખેલો છે જેમાં પણ પાણીની શાન્તિદાયક અસરો વિષે સ્પષ્ટ વિવેચન કરેલું છે.

ડૉક્ટર કેલ્લોગ, એમ. ડી; જેઓ હાલ ઘણાં વર્ષો થયાં અમેરિકાના મોટામાં મોટા સેનિટેરિયમ 'બૅટલ ક્રીક" ના મુખ્યાધિષ્ઠાતા છે, અને ગયાં પચાસ વર્ષથી પ્રસિદ્ધ થતા "ગુડ હૅલ્થ" નામના વૈદક ચોપાનીયાના અધિપતિ છે, તથા "મૅન ધી માસ્ટરપીસ," "મૉર્ડન મેડિસિન," "પ્લેઇન ફૅક્ટસ" ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ મોટા મોટા ઘણાક ગ્રંથોના કર્તા છે તેઓ જળોપચાર વિષેના એક મોટા પુસ્તકમાં દવાઓના કરતાં વધારે સારી રીતે પાણીના ઉપચારથી વ્યાધિઓ શી રીતે મટાડવા તે પોતાના લાંબા વખતના વિશાળ અનુભવથી વર્ણવે છે.

આવા આવા સેંકડો અભિપ્રાયો આપી શકાય, પરંતુ એક ઉપોદ્ઘાતમાં આ વિષે વધારે જગા રોકવી એ ગેરવાજબી લેખાય તેથી આટલેથી સંતોષ માનીશું. પરંતુ ઉપર લખેલા થોડાક અભિપ્રાયો અને પ્રમાણો ઉપરથી જોઈ શકાશે કે છેક પુરાણા સમયથી પાણી એ સોંઘામાં સોંઘો, અકસીરમાં અકસીર, અને નિર્દોષમાં નિર્દોષ, બિનજોખમી ઉપચાર મનાતો અને અનુભવાતો આવ્યો છે, અને તેથી તે કાંઈ એકાદ વિચિત્ર માણસે ઉભું કરેલું ધતીંગ નથી. છેક વર્તમાનકાળની વાત કરીએ તો તા. ૪ થી ઑક્ટોબર સન ૧૭૯૯ માં ગ્રેએફેનબર્ગમાં જન્મેલ જર્મન ડૉક્ટર **વિન્સેન્ઝ પ્રીસનિઝ** (Vincenz Priessnitz); ઑસ્ટ્રિયન સિલેશીયામાં તા. ૧૧ મી ફેબ્રુઆરી સન ૧૭૯૮ માં જન્મેલ **જોહૅન સ્કોથ**

(Johann Schroth); તા. ૧૭ મી મે સન ૧૮૨૪ માં બાવેરિયામાં આવેલ વૉઓરિશોફેન ગામમાં જન્મેલ ફાધર નાઇપ (Father Kneipp) જેઓ પાછળથી સીક્રેટ ચેમ્બરલેઇન ઑફ ધી પોપ અને પૅરિશ પ્રીસ્ટ ઑફ વૉઓરિશોફેનના હોદ્દાધર હતા, અને "મારો જળોપચાર" એ નામના પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિ સન ૧૮૮૬ ના ઑકટોબરમાં જેમણે પ્રસિદ્ધ કરી તે એટલી લોકપ્રિય બનાવી કે માત્ર આઠ વર્ષમાં એટલે સન ૧૮૯૪ માં તેજ પુસ્તકની પચાસમી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવાને તેઓ ભાગ્યશાળી થયા હતા, અને જેઓ લાખો દરદીઓને સાજા કરી શક્યા હતા તે; તથા જે પુસ્તકની આ પ્રસ્તાવના લખવાનો સુયોગ મને પ્રાપ્ત થયો છે તે પુસ્તકના કર્તા લુઇ કુહને (Luis Kuhne) જેઓ લીપઝીક શહેરમાં ઈ. સ. ૧૮૪૩ ના અરસામાં જન્મ્યા હતા અને ઘણું કરીને સન ૧૯૦૨ ની સાલમાં મરણ પામ્યા હતા તે, એમ ચાર મહાન નરોએ જળોપચાર શાસ્ત્રને જગપ્રસિદ્ધ બનાવ્યું છે. અતિ કુશળ વિદ્વાન ડૉક્ટર એ. એફ. રેઈનહોલ્ડ, પી. એચ. ડી; એમ. ડી; પોતાના "નેચર વરસસ ડ્રગ્સ" નામના પુસ્તકના પૃષ્ઠ ૩૮૭ ઉપર લખે છે કે "In our opinion, this trio, Priessnitz, Kneipp, and Kuhne, have done more for the physical welfare of humanity, than all the drug schools combined. (ભાવાર્થ)—અમારા મત પ્રમાણે તો પ્રીસનીઝ, નાઇપ, અને કુહને એ ત્રણ વ્યક્તિઓએ મનુષ્યજાતિના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સુખ માટે ઔષધોપચારની સર્વે પદ્ધતિઓના હિમાયતીઓ કરતાં ઘણુંજ વધારે કર્યું છે."

ડૉ. લ્યુઇ કુહનેના જે પુસ્તકના અનુવાદ રૂપે આ પહેલો ભાગ બહાર પાડીએ છીએ તેજ પુસ્તક વિષે અને જળોપચારથી થયેલા લાભ વિષે પોતાનો જાતિ અનુભવ ડૉ. રેઈનહોલ્ડ, પી. એચ, ડી., એમ. ડી., આ પ્રમાણે લખે છે;—"The author's mother was at Death's door, when she was snatched from the hands of a legalized drug poisoner by a practioner of Water Cure, and restored to health; and he has been repeatedly told of how his father was cured of typhoid fever, by a prolonged plunge into ice water, taken with suicidal intent during delirium. The writer himself, while a student at the University of Berlin, was taken sick with abdominal trouble which the Professors of the University could not cure. He bethought himself of the effect of Water Cure in the cases of his parents, and of his own accord began to apply cold water compresses, and finally suceeded in curing himself, after 1½ years of suffering. The first book that opened his eyes to the imperfections of the medical school, and to the rational views of Water Cure, was L. Kuhne's 'New Science of Healing,' which so impressed him that he determined to establish at once an institute for Water Cure Treatment. (ભાવાર્થ) મારી માતા છેક યમદ્વારે પહોંચી ગઈ હતી, અર્થાત મરવાની તૈયારીમાં હતી, તેવે સમયે દવાઓને નામે ઝેરો અવરાવવાનો પરવાનો ધરાવનાર દાક્તરના હાથમાંથી તેને એક પાણીના ઉપચાર કરનારે

મુટલી બેઇને તદ્દન તંદુરસ્ત બનાવી દીધી હતી. વળી 'ટાઇફૉઇડ ફીવર' અથવા કાળજ્વરના સખ્ત હુમલાને લીધે થયેલા સન્નિપાતના આવેશમાં આપઘાત કરવાના ઇરાદાથી બરફ જેવા શીતળ પાણીમાં ન્હાવાને ઝંપલાવાથી મરી જવાને બદલે મારા પિતાનો કાળજ્વર કેવો મટી ગયો હતો તે વાત પણ મને ઘણીવાર કહેવામાં આવી છે. તે ઉપરાંત હું પોતે જ્યારે બર્લિનની યુનિવર્સિટીમાં વૈદકનો અભ્યાસ કરતો હતો તે વખતે ઉદરરોગથી હું સખ્ત મંદવાડમાં આવી પડ્યો હતો, પણ મારો વ્યાધિ બર્લિન યુનિવર્સિટીના તબીબી પ્રોફેસરો મટાડી શક્યા નહિ. છેવટે પાણીના ઉપચારોથી મારાં માતા અને પિતાને જે લાભ થયા હતા તેના વિચારો મને આવ્યા અને તેથી મારી મેળે ટાઢા પાણીના વેષ્ટન—(પલાળીને નીચોવી નાંખેલ ચાદર કે નાના સુતરાઉ કાપડના કટકા રોગી ભાગપર વિંટાળી તે ઉપર હવા અંદર ન જઇ શકે તેવી રીતે ગરમ કામળી વિંટાળવી અને અંદરનું ભીનું કપડું ગરમ થઈ સુકાઇ જાય ત્યાં સુધી એ ચાર કે છ કલાક સુધી તેને શરીર પર રહેવા દેવું તેને 'કૉમ્પ્રેસ' કે વેષ્ટન કે ચાદર બંધન કહે છે તે) મારા શરીર પર હું બાંધવા લાગ્યો. અને તે રીતે આખરે દોઢ વર્ષની દુઃખદ માંદગીનો અંત આવ્યો અને હું સાજો થયો. દાક્તરી વિદ્યાની અપૂર્ણતાઓ અને જળોપચાર વિષેના યથાયોગ્ય યુક્તિ સિદ્ધ વિચારો તરફ મારી આંખો ઉઘાડનાર પ્રથમ પુસ્તક મને જે મળ્યું તે લ્યુઇ કુહનેનું **'નવીન ઉપચારશાસ્ત્ર'** હતું; અને આ પુસ્તકે મારા મન ઉપર એવી તો ઉંડી છાપ પાડી કે જળોપચાર કરનારૂં એક જાહેર ખાતું તુરત ખોલવાનો મેં નિશ્ચય કર્યો."

આવીજ રીતે અમેરિકાના **ચી**કાગો શહેરમાં આવેલા એક મોટા સેનીટેરિયમના માલિક અને મુખ્યાધિષ્ઠાતા, એક વૈદકીય ગ્રંથકાર, અને "નેચર ક્યુર મેગેઝીન"ના તંત્રી ડૉકટર **લીંડલાહર,** એમ. ડી; "મેં પ્રકાશ કેવી રીતે જોયો?" (How I Saw the Light) એ નામના એક લેખમાં ડૉક્ટર કુહનેના પુસ્તક (જેના ગુજરાતીમાં અનુવાદ રૂપે આ પહેલો ભાગ બહાર પાડવામાં આવ્યો છે તે)થી પોતાને કેટલો બધો લાભ થયો હતો તે સંબંધી સાક્ષી નીચે પ્રમાણે પુરે છે:—

"Twelve years ago, wrecked in body and mind, staggering under the curse of heredity and under the ill effects of early surroundings and associates, life seemed to me an utter failure, the sooner ended, the better. At this juncture a friend, aware of my predicament, handed me a German book on Nature Cure. It was Kuhne's 'New Science of Healing.' This book, written by one of the simple pioneers of Nature Cure, though anything 'scientific,' was replete with plain unvarnished truth. Every word of it appealed to my reason and common sense. It explained to me the cause of all my difficulties and pointed out the way to better conditions. I read all night, and the next morning I began to put into practice 'the new science of living and of healing.' I needed no one to persuade me or to push me on the way, and it all seemed so plain and self-evident; since that time I have never for a single moment had any reason to doubt the fundamental truths of Nature Cure. In their light

I not only worked out my own salvation but rescued thousands of others from the depths of misery and despair.

ભાવાર્થઃ—બાર વર્ષ પૂર્વે હું શરીરે અને મને પાયમાલ થઇ ગયેલો, બાલ્યાવસ્થાના મિત્રો અને આસપાસના સંજોગોની ખરાબ અસરોના ભારથી તથા ખરાબ વારસાના શ્રાપથી કચરાઇ લથડતો હતો ત્યારે જીંદગી મને કેવળ નિષ્ફળતામય લાગી, અને તેનો જેમ વહેલો અંત આવે તેમ સારૂં એમ લાગતું હતું. આવા સંકટ સમયે મારી કઢંગી આફતવાળી હાલતથી માહીતગાર એવા એક મિત્રે કુદરતી–નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર વિષેનું એક જર્મન ભાષાનું પુસ્તક મને આપ્યું. આ પુસ્તક તે ડૉક્ટર કુહનેનું 'નવીન જળોપચારશાસ્ત્ર' હતું. કુદરતી ઉપચારશાસ્ત્રના સરળ અગ્રેસરોમાંથી એકે લખેલું આ પુસ્તક 'સાયન્સ' ની ઉંડી ખાંચ ખુંચથી મુક્ત હતું છતાં સ્પષ્ટ ઢોળ ચઢાવ્યા વગરનાં સત્યોથી ભરપુર હતું. આ પુસ્તકનો દરેક શબ્દ મારી બુદ્ધિ અને સાદી સમજ કે ડહાપણને અનુકૂલ જણાયો. મારી સર્વે ગુંચવણો અને અડચણોનાં કારણ આ પુસ્તકે મને સમજાવ્યાં. વધારે સારી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ પણ બતાવી આપ્યો. આખી રાત આ પુસ્તક મેં વાંચ્યું અને સવાર થતાં 'જીવન અને ઉપચાર સંબંધીના આ નવીનશાસ્ત્ર' ને હું આચારમાં મૂકવા લાગ્યો. કોઇ સમજાવનાર કે તે રસ્તે મને આગળ હડસેલનારની મને જરૂર રહી નહિ; બધું એટલું ચોકખું અને સ્વતઃસિદ્ધ જણાતું હતું; તે સમયથી આજદિન સુધી નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રનાં મૂળતત્વો વિષે એક ક્ષણવાર પણ શંકાશીલ બનવાનો પ્રસંગ મને પ્રાપ્ત થયો નથી. આ સિદ્ધાંતોને લીધે મને જે જ્ઞાનપ્રકાશ મળ્યો તેને આધારે હું મારી પોતાની મુક્તિ સાધી શક્યો છું એટલુંજ નહિ પણ, દુઃખ અને નિરાશાની ઉંડી ખાઇઓમાં પડેલાં બીજાં હજારો મનુષ્યોને પણ હું બચાવી શક્યો છું."

ડૉ. લુઈ કુહનેના આ પુસ્તકની સાતમી આવૃત્તિની સન ૧૮૯૪ માં લખેલી પ્રસ્તાવનામાં ગ્રંથકર્તાએ જણાવ્યું છે કે તેમના પુસ્તકની યુરોપ અને એશીયાની સુધરેલી પચીસ ઉપરાંત ભાષાઓમાં ભાષાન્તરો થઇ ગયેલાં છે. આ રીતે સન ૧૮૯૪ પછી આજ સુધીમાં તો બીજી ઘણીક વધુ ભાષાઓમાં તરજુમા બહાર પડી ચુક્યા છે. એકલી જર્મન ભાષામાંજ સન ૧૮૯૯ સુધીમાં પચાસમી આવૃત્તિ બહાર પાડવાને **ડૉ. કુહને** ભાગ્યશાળી થયા હતા. આ સર્વે વાતો આ પુસ્તકની અતિશય ઉપયોગીતા, આખી દુનિયાં ઉપરની તેની બેહદ લોકપ્રિયતા, તથા અપૂર્વ નવીનતા તથા સરળતા બતાવી આપવાને પુરતાં છે.

ચાલુ પુસ્તકમાં ખોરાક વિષેનું પ્રકરણ મૂકી દેવામાં આવ્યું છે, કારણ કે તે વિષય ઉપર ઘણોજ વધારે સારો પ્રકાશ **ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે** પોતાના **"માણસનો કુદરતી ખોરાક કયો છે?" "આહાર મિમાંસા," "ફળાહારથી થતા અસંખ્ય લાભ,"** ઇત્યાદિ **ધન્વંતરિ** માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થયેલા લાંબા લેખોથી પાડેલો છે.

આ પુસ્તકનો બાકી રહેલો ભાગ ટુંક મુદતમાં અમે બહાર પાડવા ઉમેદ રાખીએ છીએ. પોતાના વ્યવસાયના વખતમાં આ અનુવાદ થયેલો હોવાથી તેમાં થયેલાં સ્ખલનો વિષે સુજ્ઞ વાંચકો હંસક્ષીર ન્યાયે ઉપેક્ષા કરશે એવી આશા અને વિનંતી છે.

લી. સેવક,

ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ.

"ધન્વંતરિ" માસિકના તંત્રી.

કુદરતી રોગોપચાર ગ્રંથમાળા.

ઔષધ કિંવા શસ્ત્રપ્રયોગ સિવાય રોગ મટાડવાનું

નવીન શાસ્ત્ર.

પ્રકરણ ૧ લું.

આ નવીન શાસ્ત્રનો શોધ કેવી રીતે થયો?

યુરોપ ખંડના જર્મની દેશમાં રહેનાર લ્યુઈ કુન્હે નામના એક ૨૧ વર્ષના યુવાન ગૃહસ્થની કંઈ વિકારથી પ્રકૃતિ બગડી હતી. પ્રથમ છાતીમાં અતિશય દુઃખાવો થયો હતો અને તે સાથે માથું પણ દુખ્યા કરતું હતું. આ ગૃહસ્થે ત્યાંના ઘણા વિદ્વાન ડૉક્ટરોની દવાઓ પુષ્કળ દિવસ સુધી કરી, છતાં તેનાથી તેને કંઈ પણ ફાયદો થયો નહિ. મૂળથીજ કુન્હેની ડૉક્ટરો ઉપર વિશેષ શ્રદ્ધા નહોતી, અને જ્યારે તેને પોતાને ડાક્ટરોનાં ઔષધોથી ફાયદો થયો નહિ ત્યારે તેની શ્રદ્ધા તેમના ઉપરથી બિલકુલ ઉઠી ગઈ. કુન્હેએ પોતાના વ્યાધિને માટે પુષ્કળ વૈદ્યોના ઉપાયો કર્યા પણ તેથી લાભ થવાને બદલે તેના દરદમાં વધારો થતો રહ્યો હતો. તેથી ડૉક્ટર લોકો વિના કારણ દવાના રગડા પાઈ પ્રકૃતિ બગાડે છે એમ તેની ખાત્રી થઇ ગઈ. તે પોતાનાં છોકરાંને કહેતો હતો કે, "હે છોકરાઓ, તમે ડાક્ટરોના નાદે લાગશો નહિ" એમ નિત્ય ચેતવણી આપ્યા કરતો હતો. કુન્હેના વડિલ પણ સારા વૈદ્યની સારવાર નીચેંજ જઠરના ક્ષતથી મરણ પામ્યા હતા. તે કારણથી પ્રચલિત વૈદ્યક પદ્ધતિને આધારે ચાલનાર ડૉક્ટરો ઉપરથી કુન્હેની શ્રદ્ધા ઉઠી ગઈ હતી. અને આગળ ચાલતાં ડૉક્ટરોનાં ઔષધોથી ખરો કંઈ ફાયદો થતો નથી એમ તેની પક્કી ખાત્રી થઈ. આ વખતે જર્મનીમાં "નેચર ક્યુર" અથવા કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યા નામની એક નવીન વિદ્યા નિકળી હતી. આ પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરનારાઓમાં મેલ્ટઝર નામનો ચિકિત્સક સર્વોપરી ગણાતો હતો. *અને આ મંડળીની વારંવાર સભાઓ થતી હતી. અને તેમાંની એક સભામાં કુન્હે પણ ગયો. પોતાને છાતીમાં શૂળ આવતું હતું, તેને માટે તમારી પદ્ધતિમાં કાંઇ ઉપાય છે કે નહિ એમ કુન્હેએ તે સભાસદો પૈકીના એકને ધીમે રહીને પુછ્યું. ધીમે રહીને પુછવાનું કારણ એ કે તે વખતે કુન્હેની પ્રકૃતિ છેક બગડી ગયેલી હતી, અને તેનું મગજ પણ નબળું પડી ગયું હતું, તેથી એવા મોટા મંડળમાં મોટે સાદે બોલવાની તેની હિંમત ચાલી નહિ. તે સભામાંથી એક ગૃહસ્થે કુન્હેને કંઇ ઉપાય બતાવ્યો. તે ઉપાયથી તેને સારો ફાયદો થયો. એ ચાર વર્ષ પછી એટલે ઇ. સ. ૧૮૬૮ માં તેના ભાઇની તબીયત કોઇ વ્યાધિથી અતિશય બગડી. તેને જે રોગ થયો હતો તેના ઉપર ઉપચાર કરવા જેટલો કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યામાં સુધારો વધારો તે વખતે થયેલો નહોતો. પરંતુ થીઓડોર હૅન નામનો નૈસર્ગિક ઉપચારક ઘણા ભયંકર રોગો મટાડી શકે છે, એમ તેના સાંભળવામાં આવ્યાથી તેની સલાહ લેવા જવાનો તેણે ઠરાવ કર્યો. અને માત્ર થોડાંક અઠવાડીયાંમાં પોતાની તબીયત ઘણીજ સુધારીને પાછો આવ્યો.

*આ વિષય ઉપર ચર્ચા ચલાવવા માટે સભાઓ આપણા દેશમાં પણ ક્યારે થવા લાગશે ?

કુન્હેની તબીયતને કેટલાક વખત સુધી કુદરતી ઉપચારથી સારો ફાયદો થયેલો જણાયો હતો પરંતુ ફરીથી તેની તબીયત પૂર્વ સ્થિતિપર આવી હતી અને થોડા દિવસ પછી તો બીલકુલ બગડી ગઈ હતી. તેના દરદની વેદના એટલી તો અસહ્ય થઈ પડી હતી કે જીવવું તેને બહુજ કંટાળા ભરેલું લાગતું હતું. તેના વંશમાં પરંપરાથી ઉતરતો આવેલો જઠરના વ્રણનો રોગ તેને લાગુ પડયો, અને ફેફસાંનો કેટલોક ભાગ ખવાઇ ગયો હતો. મગજ અને મજ્જાતંતુ પણ એટલાં બગડયાં હતાં કે સ્હેજ કારણ મળતાં તેને અતિશય ત્રાસ થતો હતો. આવી વખતે મગજ શાન્ત કરવાને, બ્હારની ખુલ્લી, થંડી અને સ્વચ્છ હવામાં ફર્યા સિવાય બીજો ઉપાય નહોતો. રાત્રે ઉંઘ તો તેને મુદ્દલ આવતી નહોતી, જેથી કામ ધંધો કરવાની તેને બિલકુલ રૂચિ થતી નહિ. "મારૂં શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ અને મારા ગાલ ગુલાબી રંગના લોકોને દેખાતા હતા, છતાં પણ મને જે અસહ્ય વેદના થતી હતી તે લોકોની કલ્પનામાં પણ આવી શકે તેમ નહોતું." એ પ્રમાણે કુન્હે પોતાની તે વખતની સ્થિતિનું વર્ણન કરતાં લખે છે. પરંતુ ક્ષણ માત્ર આરામ સિવાય કાયમ ટકનારો એવો ફાયદો તેની પ્રકૃતિને કંઈ પણ થયો નહોતો.

કુન્હેને બાળપણથી સૃષ્ટિ સૈાંદર્ય નિહાળવાનો બહુજ શોખ હતો. વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓનું પોષણ કેવી રીતે થાય છે, તેમનું આરોગ્ય શી રીતે જળવાઇ રહે છે, કયાં કારણોથી વૃક્ષો અને પ્રાણીઓ નિરોગી અને બળવાન રહે છે, પ્રાણીઓને રોગ થયા છતાં તેઓ કેવી રીતે વર્તે છે, અને તેમના વ્યાધિ આપોઆપ શી રીતે મટે છે, ઇત્યાદિ બાબતોનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરવાથી કુન્હેને જે અનુભવ થયો હતો તે ઉપર કલ્પના ચલાવીને તેણે રોગનું કારણ શું હશે, અને તે કેવી રીતે મટાડી શકાય, એ સબંધી તેણે કંઇક અનુમાનો કાઢયાં. તે અનુમાનોના ખરાપણાની ખાત્રી થવા માટે તે અનુમાનો પ્રમાણે તેણે પોતાની જાત ઉપર પ્રયોગો કરવા માંડ્યા. એ પ્રયોગોથી જે દુઃસાધ્ય રોગ તેને થયો હતો તે દિનપર દિન મટતો ગયો. કેટલાક વખત પછી તે તદ્દન સારો થઈ ગયો. પોતાને જે અનુભવ મળ્યો તે કંઇ "કાગનું બેસવું અને તાડનું ભાગવું" એના જેવો હતો, કે પોતાનાં અનુમાન અને સિદ્ધાંત પ્રમાણે હતો, એ જોવાને માટે કુન્હેએ એજ સિદ્ધાંતને અનુસરીને બીજા રોગીઓ ઉપર પ્રયોગ કરી જોયા. તે રોગીઓને પણ પોતાના ઉપાયથી ફાયદો થયાના પ્રત્યક્ષ અનુભવ પછી પોતે શોધી કાઢેલાં તત્વ માટે અને ઉપાયો વિષે કુન્હેની સંપૂર્ણ ખાત્રી થઈ.

પોતાની પૂર્ણ ખાત્રી થયા પછી બીજા વૈદ્યો પણ એ ઉપાયોનો અનુભવ લેઈ જુએ તેટલા માટે કુન્હેએ પોતાના સિદ્ધાંત તેમને સમજાવ્યા અને જે ઉપાયોથી પોતે સાજો થયો અને બીજાઓને રોગમુક્ત કર્યા તે ઉપાયનાં સાધનો તેણે બીજા વૈદ્યોને બતાવ્યાં. પરંતુ તે વૈદ્યોએ તેના કહેવા તરફ બીલકુલ ધ્યાન આપ્યું નહિ, તેમજ તેનો અનુભવ પણ લેઇ જોયો નહિ. સર્વે લોકનો જેના ઉપર વિશ્વાસ હોય એવી પરંપરાથી ચાલતી આવેલી બાબત વિરૂદ્ધ બોલનાર કિંવા કંઇ નવીન વાત પ્રચારમાં લાવનાર કોઈ નિકળે તો તેનું કોઈ સાંભળે નહિ પણ ઉલટા તેની મશ્કરી કરે એ સ્થિતિ સર્વ ઠેકાણે ચાલે છે. એટલે કુન્હેના સંબંધમાં પણ એમજ બને એમાં કાંઈ આશ્ચર્ય સરખું નહોતું. સૂર્યમાં ધાબાં છે અને તે પોતાની આસપાસ ફરે છે એવું કહેનાર ગેલિલિયો, પૃથ્વી અને બીજા બધા ગૃહ સૂર્યની આસપાસ ફરે છે એવું કહેનાર કોપરનીકસ, વરાળથી ગાડીઓ ચલાવી શકાશે એવું કહેનાર સ્ટીફનસન, અને હોમીયોપથી નામક ઉપચાર શાસ્ત્રના ઉત્પાદક હાનેમાન, એ સર્વેનું કહેવાનું લોકોએ પ્રથમ હસી કાઢયુ હતું અને તેમને ગાંડા

ઠરાવ્યા હતા. આવા મહાન પુરૂષોની જો આ દશા થઇ હતી તો પછી કુન્હેના કથન તરફ ડૉક્ટરો લક્ષ આપે નહિ એમાં શી નવાઇ ?

લોકોને પોતાના સિદ્ધાંત સમજાવીને કહ્યાથી, અથવા પોતાના સ્નેહી મિત્ર અને ઓળખીતા લોકોને પોતે આરામ કર્યો છે એવું લોકોને કહ્યાથી પોતાના સિદ્ધાંત અને ઉપાયોનો લોકોમાં પ્રચાર થનાર નથી, એવી કુન્હેની ખાત્રી થયા પછી પોતાની ચિકિત્સાપદ્ધતિ સંબંધી લોકોના મનમાં વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવા માટે સાર્વજનિક દવાખાનું કાઢવાનો કુન્હેએ નિશ્ચય કર્યો. એને માટે કુન્હેને ઘણી ગુંચવણમાં પડવું પડ્યું, કારણ આ કામને માટે ચોવીસ વર્ષથી ચાલતું પોતાનું કારખાનું છોડી દેવું પડે અને પૈસાનું નુકશાન પણ વ્હોરી લેવું પડે. તેમાં વળી જો નવું દવાખાનું બરાબર ચાલ્યું તો ઠીક, નહિ તો વિના કારણ પૈસાના પૈસા ખોઇને ઉપર ફજેતો વ્હોરી લેવો પડશે એ વિચારમાં ગુંચવાઇને નવું કામ હાથમાં લેવા કુન્હેની હિમ્મત ચાલી શકતી નહોતી. ખેંચતાણ થતાં છેવટે સદ્બુદ્ધિ અને ધૈર્યનો જય થયો. અને તારીખ ૧૦ મી ઑક્ટોબર સન ૧૮૮૩ ને દિવસે ડૉક્ટર કુન્હેએ પોતાની પ્રયોગશાળા સ્થાપન કરી.

કુન્હેના મનમાં જે ભય હતો તે ખરો પડવાનાં ચિન્હ શરૂઆતમાં જણાવા લાગ્યાં. કેટલાક રોગીઓના અસાધ્ય રોગ જોકે કુન્હેએ થોડા વખતમાં મટાડયા તોપણ પહેલાં કેટલાંક વર્ષ સુધી દરદીઓની સંખ્યા એટલી થોડી હતી કે દરદીઓ આવતાજ નહિ એમ કહીએ તો ચાલે, પણ પાછળથી ધીમે ધીમે દરદીઓ આવવા લાગ્યા. એમાંના ઘણા ખરા શરૂઆતમાં બાષ્પસ્નાનને માટેજ આવતા. પણ વખત જતો ગયો તેમ તેમ બીજા ઉપચારોને માટે પણ રોગીઓ આવવા લાગ્યા. આ આવનારા રોગીઓમાં આસપાસનાં શહેરોમાંથી આવનારા રોગીઓનીજ સંખ્યા વધારે હતી. જે જે રોગીઓ સારા થઇને ગયા તે તે કુન્હેની ઉપચાર વિધિની બોલતી ચાલતી જાહેર ખબર રૂપ થયા. અને તેમના કહેવા ઉપરથી ઘણા નવા દરદીઓ આવવા લાગ્યા. આ પ્રમાણે ધીમે ધીમે કુન્હેની ઉપચારવિધિની કીર્તિ ચારે તરફ પ્રસરવા લાગી.

પોતે શોધી કાઢેલા ઉપાયના ઉપયોગીપણાનો અનુભવ કુન્હેને વખતો વખત મળતો ગયો. પોતાના ઉપાયથી તેણે પોતાની પ્રકૃતિ એટલી સુધારી કે પોતે સ્થાપન કરેલી પ્રયોગશાળાનું સર્વ કામ કરવાની શક્તિ તેનામાં આવી. ઘણો વિચાર કરીને તેણે ઉપસ્થસ્નાન (સીટ્ઝ બાથ)ની નવી પદ્ધતિ શોધી કહાડી હતી એથી એની તબીયતની વિશેષ સુધારણા થઇ. કુન્હે કહે છે કે આ નવા શોધી કહાડેલા ઉપસ્થ સ્નાનનો ઉપાય એટલો ઉત્તમ છે કે, કોઇ પણ **રોગ** આ ઉપાયથી સારો થવોજ જોઇયે. માત્ર આ ઉપાયથી પ્રત્યેક **રોગીને** સારો કરી શકાશે એમ કહી શકાતું નથી, કારણ જ્યારે ઔષધોના સતત ઉપયોગથી દરદીનું આખું શરીર વિષમય થઇ જઇને શરીરનું સાધારણ જીવનબળ (Vitality) નષ્ટ થઇ ગયું હોય, ત્યારે આ ઉપાયથી જોકે સાધારણ ફાયદો થાય, પરંતુ તેનો રોગ સંપૂર્ણ રીતે મટે અને દરદી બચે એવું ખાત્રીથી કહી શકાતું નથી.

કુન્હે ઉપર એક એવો આક્ષેપ કરવામાં આવે છે કે તેણે વૈદ્ય ડૉક્ટરોને આવશ્યક શારીરશાસ્ત્ર, વનસ્પતિગુણધર્મશાસ્ત્ર, આરોગ્યશાસ્ત્ર વિગેરે શાસ્ત્રોનું કોઇ વિશ્વવિદ્યાલયમાં શિક્ષણ મેળવ્યું નથી તેથી વૈદ્યકશાસ્ત્ર સંબંધી તેનો અભિપ્રાય અને ચિકિત્સા વિષેના તેના સિદ્ધાંતો તથા ઉપાય બરાબર ખરા હોવાનો સંભવ નથી. આ આક્ષેપમાં વધારે મહત્વ નથી એવું કોઇ પણ વિચારશીલ મનુષ્યને લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. પોતાના શોધો અથવા નવીન યુક્તિઓથી જેમણે મનુષ્ય જાતીનું હિત કર્યું છે એવા મહાજનોમાં એવા ઘણા છે કે જેમણે તે તે શાસ્ત્રોનો કોઈ

વિશ્વવિદ્યાલયમાં કે ગુરૂ પાસે યથાવિધિ અભ્યાસ કર્યો ન હોય અને (પહેલાં) જેમને લોકો વિદ્વાનોમાં ગણતા ન હોય. પાણીના જુદી જુદી રીતે ઉપચાર કરીને રોગ મટાડવાની નવી પદ્ધતિ પહેલ વહેલી શોધી કહાડનાર પ્રીસનીઝ એ કેવળ ખેડુત હતો. તેજ પ્રમાણે ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં સુધારણા કરીને રોગ મટાડવાની નવી અને જુની પદ્ધતિ કરતાં શ્રેષ્ઠ એવી પદ્ધતિ શોધી કાઢનારાઓમાંનો સ્ક્રૉથ એ પહેલાં એક વૈતરો હતો. ફ્રેન્ક (જે. એચ. રૉસે) એ પહેલાં એક ધર્મશાસ્ત્રી હતો. અને થિઓડોર હૅન એ પહેલાં ઔષધો તૈયાર કરીને વેચવાનો ધંધો કરતો હતો,

---

પ્રકરણ ૨ જું.

આ નવીન શાસ્ત્રનું મહત્વ.

હવે આપણે પ્રચલિત ચિકિત્સા પદ્ધતિ કેવા પ્રકારની છે, અને તેના ગુણ દોષ શા છે, એ સંબંધી વિચાર કરીયે, અને પછી એ પદ્ધતિની કુન્હેની પદ્ધતિ સાથે તુલના કરીએ.

આપણા આર્ય વૈધકમાં તેમજ ઇંગ્રેજી વૈધકમાં હજારો રોગો માન્યા છે, અને તે રોગોપર જુદાં જુદાં ઔષધો બતાવ્યાં છે. રોગની પરીક્ષા કરવાના અનેક પ્રકાર છે. મૂત્ર પરીક્ષા, નાડી પરીક્ષા, જીવ્હા પરિક્ષા, વિગેરે અનેક પરીક્ષા આપણા આર્ય વૈધકમાં બતાવેલી છે. અંગ્રેજી વૈધકમાં આ પરીક્ષાઓ, અને તે પરીક્ષાઓ કરવા માટે અનેક પ્રકારનાં યંત્રો હોવા ઉપરાંત શરીરની અંદરના અવયવો કઈ સ્થિતિમાં છે, એ સમજવા માટે અપારદર્શક પદાર્થોની આરપાર બતાવનાર "રોન્ટજન અથવા એક્સ રે" નામનાં કિરણોનો હવે ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે! આટલાં બધાં સાધનો હોવા છતાં પણ રોગની બરાબર પરીક્ષા થતી નથી. રોગનું નામ નક્કી થવા છતાં પણ ઘણીવાર રોગનું કારણ બરાબર સમજાતું નથી. અને ખરૂં કારણ સમજાય તોએ રોગ મૂળમાંથી નષ્ટ કરવાનું સામર્થ્ય ઔષધોમાં હોતું નથી. ઔષધોથી ફક્ત રોગનાં ઉપરનાં ચિન્હો દબાઇ જાય છે. અને રોગનાં ઉપરનાં ચિન્હ નષ્ટ થાય એટલે લોકો રોગ મટી ગયેલો માને છે. પરંતુ ખરી રીતે જોતાં તો રોગનું મૂળ કારણ શરીરમાં જેવું ને તેવું રહે છે. હાલની ચિકિત્સા કરવાની પદ્ધતિથી શરીરમાંના રોગોનું મૂળ કારણ નાશ પામતું નથી, ને તેથી તેજ રોગ ફરી મોડો વહેલો ઉપડી આવવાનો સંભવ રહે છે. સ્પષ્ટજ છે કે ઝાડને મૂળમાંથી ખોદી ન નાંખતાં તેનાં માત્ર ડાળાંજ કાપી નાંખ્યા હોય તો તે ફરીથી ફુટી નિકળે છે.

ઘણા કાળથી ચાલતી આવેલી આ જુની પદ્ધતિમાં બીજું એક એવું બને છે કે, એક રોગી પાંચ તબીબો પાસે જાય તો તે દરેક તબીબ તેને જુદો જુદો રોગ થયાનું કહે છે. રોગ વિષે જો બે તબીબો એક મત થાય તો ઔષધોના સંબંધમાં તેમના વચ્ચે મત ભેદ પડવાનોજ; પણ દરેક તબીબ પોતાની પરીક્ષા બરાબર છે, અને પોતાનું બતાવેલુંજ ઔષધ ખરૂં છે, એમ કહ્યા કરવાનો.

જુના ઇંગ્રેજી (ઍલોપૅથીક) વૈદ્યોની પરીક્ષામાં બીજી એક એ ખામી છે કે ચાંદાં, ક્ષયક્ષય, કંઠમાળ વિગેરે રોગ વિશેષ વધી જાય ત્યાં સુધી તેમના જાણ્યામાં આવતા નથી. વાસ્તવિક રીતે જોતાં રોગનો આરંભ થતાંજ આપણને તેની ખબર પડવી જોઇએ. કારણ તેથી કરીને આપણાથી તરત ઉપાય કરી શકાય. રોગ વધી જતા પહેલાં ઉપાય કરવામાં આવે તો રોગ જલ્દી નાશ પામે છે એ વાત સર્વ કોઈ જાણે છે. શરીરમાં રોગનો આરંભ થવા છતાં ડૉકટરોથી તેની વેળાસર

પરીક્ષા થઈ શકતી નથી એ માટે કુન્હે કહે છે કે, જેમને ડૉકટરોએ "તમારૂં કાળજું અને ફેફ્સાં તદ્દન સારાં છે, તમને કંઈ રોગ થયો નથી" એવું કહ્યું હતું એવા ઘણા રોગીઓ મારી પાસે આવ્યા પછી મને જણાઈ આવ્યું કે તેમનાં ફેફ્સાં બગડવાનો આરંભ થયો હતો. કોઇ કોઈ વાર વ્રણ અથવા ગાંઠ થવાથી ડૉકટરોના મતે શસ્ત્રક્રિયા કરવાની આવશ્યકતા હોય છે, તોપણ એવી વખતે તેઓ કહે છે કે "હજુ ગાંઠ પાકી નથી, તમારે હજુ થોડા વખત વાટ જોવી જોઇયે, હાલ તમારા દરદનો કાંઇ ઇલાજ થઈ શકે તેમ નથી." રોગ પુરેપુરો બહાર નિકળે ત્યાં સુધી, અથવા પાકે ત્યાં સુધી વાટ જોતાં જોતાં રોગીને કંઠે પ્રાણ આવે છે. રોગી બિચારો રોગથી યમયાતના શોસતો હોય છે. પણ રોગ પરિપક્વ ન થવાને લીધે ડૉકટર સાહેબના હાથ લુલા પડેલા હોય છે. રોગ થતી વખતેજ તે જાણવાનું સામર્થ્ય જુના વૈદ્યકમાં ન હોવાથી પ્રથમ અવસ્થામાં ઉપાય કરવાથી તે મટાડવાનું જે સહજ બની શકે એવું હોય છે, તે લાભ જુના વૈદ્યકથી લેઇ શકાતો નથી. શરીરને વધારે ત્રાસ થવા જેટલો રોગ જ્યારે બળવાન થાય ત્યારેજ તેમને સમજણ પડે છે. જુના વૈદ્યકમાં શું આ દોષ નથી? જ્ઞાનતંતુનાં દરદનો જ્યારે પ્રથમ આરંભ થાય છે ત્યારે તે ડૉકટરોને પરીક્ષા કરતાં જણાઈ આવતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ, રોગ થયા પછી કેટલાક દિવસ થઇ જાય તોપણ તેમનાથી જલ્દી પરીક્ષા કરી શકાતી નથી. જ્યારે રોગ જુનો થાય, અને અતિશય વિકોપ પામી હમેશાં માથું દુઃખવું, વિગેરે જ્ઞાનતંતુના બીજા વિકાર ઉત્પન્ન થાય ત્યારે ડૉકટર સાહેબના લક્ષમાં આવે છે કે જ્ઞાન તંતુઓમાં કોઇ વિકાર થયો છે.

ઉપરની હકીકતની સત્યતા સિદ્ધ કરવા માટે ડૉકટર કુન્હેએ પોતાના અનુભવનું એક ઉદાહરણ આપ્યું છે. તે લખે છે કે, "એક લસ્કરી આધિકારી દવા કરાવવા માટે મારી પાસે આવ્યો. તેના જ્ઞાનતંતુ છેક બગડી ગયા હતા. પોતાના જ્ઞાનતંતુમાં વિકાર થયો છે એ પોતાની માનસિક અસ્વસ્થતાનું ખરૂં કારણ છે એવી તેની પક્કી ખાત્રી હતી. તે કારણ બતાવીને રજા મેળવવા માટે સર્ટિફિકેટ લેવા તે પલટણના ડૉકટર પાસે ગયો. પણ ડૉકટરે તેને સર્ટિફીકેટ અથવા પ્રમાણપત્ર આપ્યું નહિ. ડૉકટરનું કહેવું એવું હતું કે તેને કાંઇ થયું નથી. ફક્ત તેને બરાબર પાચન થતું નથી, જેના પરિણામે તેનું મન અસ્વસ્થ રહે છે, અને તેથી તેને જ્ઞાનતંતુના રોગની ભ્રાન્તિ થઇ છે. મહા મહેનતે પ્રમાણપત્ર (સર્ટિફિકેટ) મેળવીને તે મારી પાસે આવ્યો. મેં તેના પર હમેશ મુજબ ઉપચાર કર્યા, અને તેમાં મને યશ મળ્યો."

અહિં સુધી જુના વૈદ્યક સંબંધી વિચાર કર્યો, હવે આપણે "**હોમીયોપૅથી**" સંબંધી વિચાર કરીયે.

વિના કારણ ઝેરી અને ગંધાતી દવાઓ ગળામાં રેડીને રોગ મટાડવાનો દાવો કરનારી જુના વૈદ્યકની પદ્ધતિ કરતાં "હોમીયોપૅથી" ઘણી રીતે સારી છે. આ પદ્ધતિમાં દવાનું પ્રમાણ એટલું સૂક્ષ્મ હોય છે કે દવાઓમાં કયાં કયાં તત્વો મળેલાં છે, એ રસાયન શાસ્ત્રીઓથી પણ સમજી શકાતું નથી. રોગીના આહાર સંબંધી "હોમીયોપૅથી" ના જે નિયમ છે તે કુન્હેના "નવીન ચિકિત્સા શાસ્ત્ર" ને સંમત છે. પરંતુ કયો આહાર વધારે ફાયદાકારક છે, એ વિષે "હોમીયોપૅથી" માં નક્કી નીયમ કરેલો નથી. અને તે પદ્ધતિ પ્રમાણે અતિ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં આપેલી દવા પણ કોઇ કોઇ વાર શરીરપર અનિષ્ટ પરિણામ લાવે છે. એ આ પદ્ધતિનો દોષ છે, એમ કુન્હે કહે છે.

હોમીયોપૅથીની ઘણી બાબતો જુના વૈદ્યકનેજ અનુસરતી છે. ફક્ત દવા આપવાની "હોમીયોપેથી" ની પદ્ધતિ જુદી છે. દવા ઘણા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં આપીયે તો તેનો વધારે ફાયદો થાય છે એ નવો શોધ હોમીયોપૅથીએ કર્યો છે. જે પ્રમાણે પાણીની વરાળ કરીને તેને સૂક્ષ્મરૂપ આપીયે તો તેનાવડે મોટાં મોટાં યંત્રો ચલાવી શકાય છે, પરંતુ એ શક્તિ સ્થૂળ પાણીમાં હોતી નથી, તેજ પ્રમાણે દવાઓ સૂક્ષ્મ પ્રમાણથી આપીયે તો તેના વડે નુકશાન ન થતાં ફાયદો જલ્દી થાય છે, એવો હોમીયોપૅથીનો સિદ્ધાંત છે. ઔષધ આપવાના કામમાં જૂના વૈદ્યકના કેટલાક દોષ કમી કરીને હોમીયોપૅથીએ સુધારણા કરી છે, એમ કહેવાને કાંઇ અડચણ નથી. પરંતુ રોગના નિદાન સંબંધી જોઇયે તો "હોમીયો પૅથી" જુના વૈદ્યકથી પણ ઉતરતી છે, એમ કહેવું પડે છે. કારણ જૂના વૈદ્યક પ્રમાણે એમાં હજારો રોગ માન્યા છે, અને તે દરેક રોગ પર અનેક ઔષધો છે. વળી તે રોગનાં સર્વ લક્ષણો જોઇને તે પ્રમાણે ઔષધ અપાય તોજ ઔષધનો ગુણ લાગે છે નહિ તો સર્વ પ્રયત્ન નિષ્ફળ જાય છે. આ સિવાય રોગનાં સર્વ લક્ષણો જોઇને તેને જે ઔષધ લાગુ પડે તેજ ઔષધોનું વ્યાજબી તેટલુંજ પાણીનું મિશ્રણ (ડીલ્યુશન) તૈયાર કરવું એ કામ એટલું ભાંજગડનું અને કઠણ છે કે તે કામ કરનારને પોતાના કામમાં પૂર્ણતા મેળવવા માટે ઘણી માથાફોડ અને અતિશય મહેનત કરવી પડે છે. ઘણાઓને હાથે તેનો શ્રમ ન થવાથી તેમનું જ્ઞાન અપૂર્ણ રહે છે. અને બિચારા ભોળા લોકોને વિના કારણ ફસાવવાનું તેમને પાપ લાગે છે.

રોગ મટાડવાની બીજી પદ્ધતિ "**મેસ્મેરિઝમ**" છે. મેસ્મેરિઝમથી રોગ મટાડવાનો પુરો અભ્યાસ કર્યો હોય એવો કોઇ ડૉકટર આપણા તરફ જણાતો નથી. પરંતુ ફ્રાન્સ, અમેરિકા વિગેરે દેશોમાં "પ્રાણવિનિમય" કે મેસ્મેરિઝમથી રોગ મટાડવાનાં સ્વતંત્ર દવાખાનાં છે. જુની વૈદ્યક પદ્ધતિ અને "હોમીયોપૅથી" કરતાં મેસ્મેરિઝમમાં એ સુધારણા છે કે તેને રોગ શું છે, એ પારખવાની જરૂર પડતી નથી. કારણ સર્વ રોગો ઉપર તેનો એકજ ઉપાય છે. તે ઉપાય એજ કે ઉપચારકે પોતાના શરીરમાંની વીજળી રોગીના શરીરમાં દાખલ કરવી. આ પદ્ધતિમાં એક ખામી એ છે કે એના પ્રયોગ સર્વ રોગીઓ ઉપર લાગુ પડતા નથી. સેંકડે દસ રોગીઓ ઉપર એ પ્રયોગોનું સારૂં પરિણામ આવે છે, અને બાકીના નેવુ ઉપર વધતું ઓછું પરિણામ થાય છે. "મેસ્મેરિઝમ" કરનારા વિધાયકની વિદ્યુત શક્તિનો રોગી ઉપર પૂર્ણ અમલ બેસે તો તરત ગુણ પડે છે. પણ એવું ઘણી વખત બનતું નથી.

પહેલી બે પદ્ધતિઓ કરતાં આ ત્રીજી પદ્ધતિ એક બાબતમાં સારી છે, તે એ કે આ પદ્ધતિમાં હજારો રોગની ભાંજગડ નથી. કારણ રોગોની સંખ્યા વધારે હોય તો તે પ્રમાણે તેનાં ઔષધો પણ જુદી જુદી જાતનાં વધારે જોઇયે, અને તેમાંથી રોગને લાગુ પડતું ઔષધ ન હોય તો ભૂલ થવાનો અને દરદીને નુકશાન થવાનો સંભવ રહે છે. "મેસ્મેરિઝમ" અથવા પ્રાણવિનીમયમાં એકજ ઉપચાર હોવાથી ઔષધોની ભૂલચૂક થવાની ભાંજગડ રહેતી નથી.

જે નવીન પદ્ધતિ વિષે અહિ વિવેચન કરવાનું છે, તે પદ્ધતિમાં કશી ભાંજગડ નથી. **સર્વ રોગોનું કારણ એક છે.** અને આપણને જે અનેક પ્રકારના રોગ જણાય છે તે સર્વ એકજ રોગનાં જુદાં જુદાં રૂપ છે, એ આ પદ્ધતિનું મૂળતત્વ છે. જે પ્રમાણે બ્રહ્મ એક છે, પરંતુ ઉપાધિ ભેદથી અનેક રૂપે દેખાય છે તે પ્રમાણેજ સર્વ રોગની સ્થિતિ છે. અને જે પ્રમાણે કુન્હેએ સર્વ રોગોનું આદિ કારણ એવો એકજ મૂળ રોગ માન્યો છે, તે પ્રમાણે સર્વ રોગોપર તેનું ઔષધ

પણ એકજ છે. એ ઔષધ પાણી છે. આ સિવાય સૃષ્ટિના જીવ માત્રને આરોગ્ય રાખવાના કારણરૂપ હવા. અજવાળું, સૂર્ય પ્રકાશ, વિગેરે જે સાધનો છે તે સાધનોનો આ પદ્ધતિમાં વિશેષ ઉપયોગ થાય છે. "**મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર**"નો ડૉ. કુન્હેએ જે ગ્રંથ લખ્યો છે, તેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો, તે શાસ્ત્રની મદદથી આ પદ્ધતિએ રોગ ઘણા જલ્દી મટાડી શકાય છે. આ પદ્ધતિની બીજી ખૂબી એ છે કે, બીજી પદ્ધતિઓ પ્રમાણે રોગ સંપૂર્ણ બહાર જણાઇ આવે ત્યાં સુધી ઉપચાર કરવાને માટે વાટ જોતા બેસવાની જરૂર પડતી નથી. શરીરમાં રોગનો પગ પેસારો થયો કે તરત તે મુખચર્યાપરથી જણાઇ આવે છે. મુખપરીક્ષાને અભાવે કદાચ રોગ ઓળખાઇ આવે નહિ તોપણ સર્વ રોગોપર એકજ ઉપાય હોવાથી ઉપાયની યોજના કરતાં કંઇ અપાય થતો નથી. એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાંના રોગનાં બીજ શરીરમાંથી સમૂળાં નિકળી જાય છે. ડૉકટરોની વિદ્યા પ્રમાણે રોગ સમજાઇ આવે ત્યાં સુધી તેને બળવાન થવા દેઇને દુ:સાધ્ય થતા સુધી વાટ જોતા બેસવું પડતું નથી. વધારે ખૂબીની વાત એ છે કે રોગીને પોતાને રોગ થયો છે એવું જણાતા પહેલાં **મુખ પરિક્ષા શાસ્ત્ર**ની મદદથી ઉપચાર કરનાર રોગ ઓળખી શકે છે, અને તેનો ઉપાય કરી શકે છે. મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્રનું આપણને જ્ઞાન હોય તો રોગનાં લક્ષણો કેવાં હોય છે, રોગ કયા ભાગમાં થયો છે, વિગેરે કંઇ પુછવાની આપણને જરૂર પડતી નથી. ફક્ત ચહેરો, અને ગળું જોવાથી ચિકિત્સાને માટે જરૂરની લગભગ સર્વે વાતોનું જ્ઞાન થાય છે. વૈદ્યોની પેઠે નાડી જોવી પડતી નથી, ડૉકટરોની પેઠે નળી (સ્ટેથૅસ્કોપ) ની જરૂર રહેતી નથી, તેમજ ગમે ત્યાં જઇને રોગની પરીક્ષા કરવા માટે ભારાબંધ હથીઆરો પણ સાથે ફેરવવાં પડતાં નથી. અવલોકન કરવા માટે માત્ર આંખ સંગાથે લેઇ જવી જોઇએ એટલે પરીક્ષા કરવા માટે બીજા કશાની જરૂર રહે નહિ. સ્ત્રીઓના રોગમાં ડૉકટરો પાસે દવા લેવા જતાં તેમને મર્યાદા છોડી પોતાનો દેહ બતાવવો પડે છે. તેમ ન કરે તો રોગની બરાબર પરીક્ષા થાય નહિ, અને કેટલીક—લગભગ સર્વ હિંદુ સ્ત્રીઓને—પોતાના ગુહ્યાવયવો બતાવવા એ તેમને મરણ કરતાં પણ વધારે ખરાબ લાગે છે. આ નવી પદ્ધતિમાં એવી કશી પીડા હોતી નથી. ફક્ત ચહેરો જોઇનેજ રોગની પરીક્ષા થાય છે. એટલે સ્ત્રીઓને માટે આ પદ્ધતિ એક આશીર્વાદ રૂપ છે એમ કહીયે તો તે ખોટું નથી. આ પદ્ધતિની બીજી એક જાણવા જેવી બાબત એ છે કે તેના સર્વ ઉપાય સહેલા અને થોડા ખર્ચમાં થતા હોવાથી હરકોઇ માણસ તેનો લાભ લેઇ શકે તેમ છે.

હવે આપણે મુખ્ય વિષય તરફ વળીયે:—

પોતાની પ્રકૃતિ નિરોગ છે કે નહિ, એ ઘણાજ થોડા લોકો સમજે છે. કારણ નિરોગી હોવાનું લક્ષણ શું છે એ ઘણાઓને ખબર હોતું નથી. એક જણ કહે છે કે "મારૂં શરીર તદ્દન નિરોગી છે. માત્ર થોડોક વાયુનો વિકાર છે. બીજો કહે છે કે "મારા ફક્ત જ્ઞાનતંતુ જરા બગડયા છે. અને તેથી કોઇ વાર મગજનો ત્રાસ થાય છે, નહિ તો મારી તબીયત પૂર્ણ નિરોગી છે." આ પ્રમાણે બોલનારા લોકોને એમ લાગતું જણાય છે કે, જેમનો એક બીજા સાથે સંબંધ ન હોય, અથવા જેનો એક બીજા ઉપર પરિણામ થતો ન હોય એવા જુદા જુદા ભાગ અથવા અવયવો મળીને શરીર બનેલું છે. જુની વૈદક પદ્ધતિઓનો પણ એવોજ મત હોય એમ લાગે છે. કારણ કોઈ અવયવ અથવા શરીરના એક ભાગને રોગ થયો હોય તો વૈદ્ય ડૉકટરો બીજા અવયવ કે સર્વ શરીરની અવસ્થાનો વિચાર ન કરતાં ફક્ત તેટલા ભાગ પુરતોજ ઔષધોપચાર કરે છે. એમ કરવું તદ્દન ભૂલભરેલું છે. જુદા જુદા જે અવયવ મળીને આપણું શરીર થયું છે

તેનો એક બીજા સાથે એટલો નિકટ સંબંધ છે અને તે એવું એકરૂપ છે કે શરીરના એક ભાગમાં, અથવા એક ઇંદ્રિયને રોગ થતાં આખા શરીરપર—સર્વ ઇંદ્રિયોપર—તેનું પરિણામ થવુંજ જોઇયે. આમ બનવું તદ્દન સ્વાભાવિક છે, એ વાત હર કોઇ સમજી શકશે. દાખલા તરીકે આપણી દાઢમાં જો સણકો આવતો હોય તો આપણને અન્નપાણી રૂચતાં નથી. તેજ પ્રમાણે આપણા કોઇ નખમાં જો એકાદ ફાંસ વાગે તોપણ એવુંજ પરિણામ થાય છે. પેટમાં દુઃખતું હોય તો આપણાથી કોઇ કામ થઇ શકતું નથી. તેજ પ્રમાણે શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં રોગ થાય, તો તેથી આપણી પ્રકૃતિમાં તત્કાળ અસ્વાસ્થ્ય ઉત્પન્ન થયા વગર રહેતું નથી. શરીરમાં જ્ઞાનતંતુ ચારે તરફ પ્રસરેલા હોવાથી તરતજ આનું પરિણામ આવે છે. એથી એક રોગ થતાં તેની પાછળ પાછળ બીજા રોગ આવતાજ હોય છે. જો પહેલાં થયેલો રોગ બરાબર નિર્મૂળ થાય તો બીજા રોગોનો રસ્તો બંધ થાય છે. પણ જો તેમ ન થયું ને એ એક રોગ શરીરમાં ઘણા દિવસ રહ્યો તો તેના વડે શરીરપર બીજાં પણ અનિષ્ટ પરિણામ થાય છે, અને તે ઘણા દિવસ રહે છે. પરિણામ શું થયું એ સર્વથી સમજી શકાય એવું હોતું નથી. આપણી સર્વ ઇંદ્રિયો પોત પોતાના વ્યવહાર આપણને કાંઈ પણ વેદના, કાંઇ પણ ત્રાસ, કે કાંઇ પણ અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન કર્યા વગર ચલાવતી હોય, અને તેમનો આકાર સ્વાભાવિકરીતે હોવો જોઇયે તેવોજ હોય તોજ આપણે નિરોગી છીયે એમ સમજવું. નિરોગી માણસના સર્વ અવયવોનો આકાર તેમને જે નિયમિત કામો વહેંચી આપ્યાં છે તે કામ કરવાને સગવડ પડતો હોવો જોઇયે. અર્થાત નિરોગી માણસના અવયવ પ્રમાણયુક્ત અને સુંદર હોવા જોઇયે. કોઈ માણસના અવયવ વાંકા ચુંકા કે પ્રમાણ બહારના હોય તો સમજવું કે તે મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં કાંઇક દોષ છે; અવયવોનો સ્વાભાવિક આકાર કેવો હોય છે, અને મનુષ્ય પૂર્ણપણે નિરોગી હોય તો તેનો આકાર કેવો હોય છે, એ સમજવાને માટે કેટલાક પૂર્ણ નિરોગી માણસોનો આકાર આપણે બરિકાઇથી જોઇને લક્ષમાં રાખવો જોઇયે. મુશ્કેલી એ છે કે આવા પૂર્ણ નિરોગી અથવા તંદુરસ્ત માણસો મળવા દુર્લભ છે, એટલે હાલ મળી શકે તેવાઓમાંના નિરોગી લોકના શરીરની ઉંચાઇ અને તે ઊંચાઇના પ્રમાણમાં તેમની જાડાઈ તેમજ અવયવોનું પ્રમાણ જોઇને બીજા રોગી લોકો સાથે તેમની સરખામણી કરવી. અને શરીર તથા અવયવોનો સ્વાભાવિક આકાર શરીરના ભિન્નભિન્ન પ્રમાણ પ્રમાણે જુદા જુદા માણસોનો કેવો હોવો જોઇયે એ ઠરાવવું. આ સિવાય બીજો ઉપાય નથી.

શરીરમાં વિકાર હોય તો આકારમાં કેવો ફેર પડે છે, એનાં ઉદાહરણો હરકોઇના અનુભવમાં હોય છે. મેદ ઘણો થવાથી જેમનાં શરીર વાયડાં અને ફુલેલાં થયાં છે, મેદની ઉત્પત્તિ જોઇયે તે કરતાં ઓછી હોવાથી જેમનાં શરીર સુકલકડી બની ગયાં છે, અને સંધીવાથી જેમના સાંધા સુજેલા છે એવાં મનુષ્યોને સર્વેએ જોયાં હોય છે. વ્યાજબી કરતાં વધારે જાડા અને છેકજ સુકલા માણસોને રોગીઓના વર્ગમાં દાખલ કર્યા છે, એ જોઇને આશ્ચર્ય પામવાનું નથી. કારણ પ્રકૃતિમાંના કાંઇ દોષથીજ એ પરિણામ થયું હોય છે. ઉપર કહ્યા તે રોગથી આકૃતિમાં થનારો ફેરફાર જેટલો સ્પષ્ટપણે જણાઇ આવે છે, તેટલો કેટલાક રોગોમાં સ્પષ્ટ જણાતો નથી. પણ પ્રત્યેક રોગમાં ચહેરો અને આકૃતિ થોડી ઘણી બદલાય છેજ. નિરોગી માણસનો ચહેરો અને સ્વરૂપ કેવું હોય એ હરકોઈ માણસ થોડું ઘણું સમજી શકે છે. કોઇ માણસ ઘણે દિવસે મળે અને વચ્ચે તેની પ્રકૃતિમાં વિકાર થયો હોય તો તેને જોતાની સાથેજ તેના ચહેરા ઉપરથી તે માણસની પ્રકૃતિ ઠીક ન હોવી જોઇયે એવું આપણે જાણીયે છીયે. પરંતુ ચહેરા પર કયો કયો, એ ઠેકાણે

અને કયા પ્રમાણમાં ફેર પડયો છે એ આપણે બારિકાઇથી કહી શકતા નથી. પરંતુ ફેર પડયો છે એ આપણને જણાઇ આવે છે એ નક્કી છે. આ ઉપરથી શરીરમાં વિકાર થતાં રૂપમાં ફેર પડે છે, એ વાત નિર્વિવાદ સિદ્ધ થાય છે, જુદા જુદા માણસોના જુદા જુદા અવયવોમાં ભિન્ન ભિન્ન વિકાર થતાં ચહેરાપર કેવો ફેરફાર થાય છે, એ જાણવા માટે ઘણા રોગીઓની સ્થિતિ અવલોકીને કુન્હેએ મુખમુદ્રા ઉપરથી રોગપરીક્ષા કરવાનું એક શાસ્ત્ર કહાડયું છે. આ શાસ્ત્ર સંબંધી વિશેષ માહિતી આગળ આવશે. પોતાની પ્રકૃતિ નિરોગ છે કે નહિ, એ જાણવાનાં બીજાં કેટલાંક સાધન આપણી પાસે છે કે નહિ એ વિષે હવે વિચાર કરીયે.

શરીરને અત્યંત મહત્વની એવી મુખ્ય ઇંદ્રિય જોઇયે તો શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાની ઇંદ્રિય (ફેફસાં) અને પચનેંદ્રિય છે. આ બેઉમાં પચનેંદ્રિયનું મહત્વ બહુ વધારે છે, કારણ ફેફસાં બગડવાનું કે તે સુજવાનું મૂળ કારણ ખોરાક પાચન કરનાર અવયવોની ક્રિયા બરાબર ન ચાલે એ હોય છે, એથી આપણી પ્રકૃતિ રોગી છે કે નિરોગી છે એ આપણી પાચનક્રિયા કેવી ચાલે છે, એ જોતાં સમજી શકાય એવું છે. જેમને ઉત્તમ રીતે અન્ન પાચન થતું હોય તે લોકો નિરોગી હોવા જોઇયે. પણ ઉત્તમ પ્રકારનું અન્ન પાચન કોને કહેવું એ ઘણાજ થોડા લોક સમજે છે. અન્ન પાચનનાં ઉત્તમ લક્ષણો આગળ કહેવામાં આવશેજ. ખરૂં જોતાં જેમને ઉત્તમ રીતે અન્ન પાચન થતું હોય એવા ઘણાજ થોડા લોકો નજરે પડે છે. એવા માણસો તેજ છે કે જેમને કંઈ પણ રોગ ન થતાં પૂર્ણ વૃદ્ધાવસ્થા પામી જેઓ મરણ પામે છે. આવા માણસો ઘણા થોડા હોય એમાં આશ્ચર્ય જેવું કંઈ નથી. કારણ આપણા પેટપર વધારે બોજો લાદીને પચનેંદ્રિયનો આપણે એટલો દુરૂપયોગ કરીયે છીયે કે, એટલો દુરૂપયોગ બીજી કોઈ પણ ઇંદ્રિયનો ભાગ્યેજ થતો હશે. ખાવા પીવાના કામમાં આપણે વારંવાર અતિરેક અને ગાંડપણ કરીયે છીયે. એથી પાચનક્રિયા બગડે છે. આવી રીતે પાચનક્રિયા બગાડવી એ આપણે પોતાને હાથે આપણા શરીરમાં રોગનો પાયો નાંખવા જેવું છે. કારણ સર્વે રોગોનું મૂળ કારણ અપચો છે, એ આગળ જણાવ્યું છે. આવા પ્રકારની અવસ્થાનો ક્યારે આરંભ થાય છે, એની ચેતવણી આપણને આપણી પ્રકૃતિ તરફથી મળે છે. ઓડકાર અને ધચરકાં આવવાં, પેટ ચઢવું, નળમાં વાયુ ભરાવો, બંધકોશ થવો વગેરે પાચનક્રિયા બગડવાનાં ચિન્હો છે. આ ચિન્હ જણાવા છતાં આપણે તેને ગણકારતા નથી. જ્યારે એના તરફથી આપણને વધારે ત્રાસ થાય છે ત્યારે આપણી શુદ્ધિ ઠેકાણે આવે છે, અને એ વાતનો વિચાર કરવા લાગીયે છીયે. આટલી સ્થિતિએ પહોંચતાં આપણા શરીરમાં પાચનક્રિયા બરાબર ચાલે છે કે નહિ એ સમજવું તદ્દન બની શકે એવું, અને તેની રીત ઘણીજ સહેલી તથા ખાત્રી ભરી છે, જે દ્વારથી મળ બહાર પડે છે તે દ્વારની રચના એવી છે કે, જે રીતે અન્ન પાચન થવું જાઇયે તે રીતે બરાબર થતું હોય તો તે દ્વાર મળત્યાગ કરતાં મળને લીધે બિલકુલ ગંદુ થતું નથી. અર્થાત યોગ્ય રીતે અન્નનું પાચન થયું હોય તો મળ એટલો ઘટ્ટ અને બંધાયલો છતાં પોચો અને સુંવાળો નીકળે છે કે જરાએ મળદ્વારને ચોંટી રહેતો નથી. ઝાડો થયા પછી જ્યારે જ્યારે મળદ્વાર અસ્વચ્છ રહે ત્યારે ત્યારે આપણે સમજવું કે યોગ્ય રીતે અન્ન પાચન થયું નથી. જંગલમાં ખુલ્લી હવામાં ફરનારાં નિરોગી જનાવરોને મળ વિસર્જન કરતાં તેમનું મળદ્વાર કંઇ પણ ગંધ ન મારતાં નિર્મળ રહે છે. બકરી, ગાય, ઘોડા, વગેરેનાં આવાં ઉદાહરણ આપણે જાણીયે છીયે. તેમજ જે જનાવરોનું મળદ્વાર મળવિસર્જન પછી સ્વચ્છ રહેતું નથી, તે જનાવર રોગી હોય છે, એ પણ આપણને તપાસ કરતાં જણાશે. જનાવરોને જો મળદ્વાર સ્વચ્છ રાખવા પાણીની જરૂર પડતી નથી તો માણસોને તેની શા માટે ખાસ જરૂર પડવી જોઇયે? આપણી પ્રકૃતિ જનાવરો જેટલી નિરોગી નથી એજ કારણ

છે. શહેરની ગોંધાયલી હવામાં રહેતાં જે જનાવરોને આપણે ગમે તે પદાર્થ ખવરાવીએ છીયે, અને સૃષ્ટિક્રમનું ઉલ્લંઘન કરીને આપણે તેમની પાસે રાત્રે દિવસે ગમે તે વખતે કામ કરાવીએ છીયે, તેવાં જનાવરોની સ્થિતિ જંગલમાં રહેતાં અને ઘાસ વગેરે ખાતાં જનાવરોથી જુદી હોય છે. શહેરમાં રહેતાં જનાવરોનાં મળદ્વાર જંગલનાં જનાવરોના જેટલાં સ્વચ્છ રહેતાં નથી. શહેરની ભાડુતી ગાડીયોના ઘોડાઓની અને બળદોની સ્થિતિ જેમણે જોઈ હશે, તેમને ખબર હશે કે, આવા ઘોડાઓના મળમાં કેટલી દુર્ગંધ હોય છે, અને મળત્યાગ પછી તેમનાં મળદ્વાર કોઈ કોઇ વાર કેટલાં અસ્વચ્છ રહે છે. આ ઉદાહરણો ઉપરથી એવું સિદ્ધ થાય છે કે, જેમની પ્રકૃતિ સંપૂર્ણ નિરોગી હોય તેનો મળ એવી સ્થિતિમાં બહાર પડવો જોઇયે કે તેનાથી મળદ્વાર ગંધ ન મારતાં સ્વચ્છ રહે. જેની શરીર સ્થિતિ આવી હોય તે માણસ પૂર્ણ નિરોગી હોવો જોઇયે. પછી તે દિવસમાં કેટલાએ વખત શૌચ જાઓ. મળ વિસર્જન પછી જે માણસનું મળદ્વાર એટલું સ્વચ્છ રહે કે તેને પાણી કે બીજા કશાની જરૂર જણાતી ન હોય તે માણસે બેધડક પ્રતિજ્ઞા પર કહેવું કે મારી પ્રકૃતિ તદ્દન નિરોગી છે.

નિરોગી પ્રકૃતિનાં ઉપર કહેલાં લક્ષણ જેને લાગુ પડતાં હોય તે માણસને ભાગ્યવાન સમજવો જોઇયે. નિરોગી માણસને હમેશાં સ્વાભાવિક આનંદ અને ઉલ્લાસ જણાય છે. કોઇ પણ કામ કરતાં તેને હમેશાં ઉત્સાહ રહે છે. પોતાને શરીર છે એ વાત તેને સાંભરતીએ નથી. શરીર તરફથી તેને બિલકુલ ત્રાસ પહોંચતો નથી. થાક લાગતા સુધી કામ કે મહેનત કરતાં તેને આનંદ ઉપજે છે, અને થાક લાગતાં વિશ્રાંતિ લેવાથી તેને ઘણું સુખ ઉપજે છે. બાહ્ય કારણોથી ત્રાસ ફીકર કે દુઃખ ઉત્પન્ન થતાં તે સહન કરવું તેને વધારે મુશ્કેલ પડતું નથી. મનમાં અતિશય દુઃખ અથવા શોક થયો હોય તો લોહી બાળનારો શોક આંસુરૂપે બહાર પડતાં તેના અંતરનો અગ્નિ ઓછો થઈ જાય છે. શોક થતાં આંસુ આવે એ તદ્દન દુર્બળપણાનું અથવા અધીરતાનું લક્ષણ છે એમ સમજવું એ ભૂલ છે. આંસુ એ ક્ષુબ્ધ થયેલા મનના શાંતવનનો સ્વાભાવિક ઉપાય છે. શરીરનાં દુઃખો અથવા વ્યવહારની ફિકર એથી નિરોગી મનુષ્યનું મન છેક ડગમગ થઇ જતું નથી. કારણ સંકટમાંથી નિકળી જવાનું સામર્થ્ય પોતાનામાં છે એવી તેના મનમાં ઉમેદ હોય છે. સ્ત્રી નિરોગી હોશે તો તે હમેશાં આનંદી વૃત્તિથી રહેશે અને છોકરાંનું પાલન તથા ઘરકામ કરવામાં તેને ઉલ્લાસ રહેશે, સ્વરૂપમાં તે સાધારણ હશે તો તે ખોટ આરોગ્યથી આવનારી સતેજતાથી પુરાઇ જશે. આવા નિરોગી પ્રકૃતિના જોડાને નિરોગી, હૃષ્ટપુષ્ટ અને બળવાન બાળકો હોય તો તે કુટુંબના સુખની અવધિજ નથી. આવા કુટુંબમાં ફિકર, કજીયા, કંકાસને ઘણુંખરૂં જગાજ મળશે નહિ.

પ્રકરણ ૩ જું.

રોગની ઉત્પત્તિ શાથી થાય છે? જ્વર શાથી ઉત્પન્ન થાય છે?

પ્રત્યેક માણસનો નિરોગી અવસ્થાનો એક સ્વાભાવિક આકાર કરેલો હોય છે. તે આકારમાં ફેરફાર થાય એટલે તે મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં કંઈ વિકાર થયો છે એમ સમજવું. પ્રકૃતિમાં ફેરફાર થાયતે પ્રમાણે ચહેરા પર ફેરફાર થાય છે, એ આગળ જણાવ્યું છે. આપણને ચહેરા અને ગળા પર જે ફેરફાર જણાય છે, તેજ પ્રકારનો પરંતુ મ્હોટા પ્રમાણ પર પેડુ અને નિતંબના

ભાગપર થયેલો હોય છે. વિજાતીય દ્રવ્ય પ્રથમ પેટમાં ભરાય છે, પછી વધતાં વધતાં તે મ્હોં ઉપર અને ગળાપર આવે છે। વળી એવો નિયમ છે કે પેટના ડાબા કે જમણા ભાગમાં જે પ્રમાણે વધતું ઓછું વિજાતીય દ્રવ્ય ભરાયું હોય તેજ પ્રમાણે તે ચ્હેરાના ડાબા અથવા જમણા ભાગપર વધારે ઓછા પ્રમાણમાં જણાય છે. વિજાતિય દ્રવ્ય પ્રથમ જ્યારે ચ્હેરાની પાસેના ભાગમાં આવે છે ત્યારે તે સ્નાયુમાંના પોલા ભાગમાં ભરાવા માંડે છે। ત્યાં તે ભરાય એટલે ચામડી જરા ઉપસી આવે છે. એ ઉપસી આવેલા ભાગ ઉપરથી વિજાતીય દ્રવ્ય ભરાયલું છે એ જાણી શકાય છે. આટલી હદ સુધીની સ્થિતિ હોય ત્યાં સુધી વિશેષ બ્હીવા જેવું નથી, પરંતુ જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય એટલું વધે છે કે સ્નાયુમાંના લાલ ભાગને ઢાંકી નાંખી સ્નાયુની આસપાસની ચામડી નીચે તેના થરના થર બાઝે છે, ત્યારે રોગની ઉત્પત્તિ થવાની સ્થિતિ થાય છે. વિજાતીય દ્રવ્ય એટલું ભરાયું એટલે તેના ગોળાને ગોળા આપણા ચહેરા પર અને ગળા પર નજરે પડે છે. એ રીતે ગોળા અથવા થર ગળા અને ચ્હેરા પર જણાવા લાગે એટલે પેટમાં તે તે બાજુએ ઘણા વધારે મોટા વિજાતીય દ્રવ્યના થર બંધાયલા છે એવું ખાત્રીથી સમજવું. એવી વખતે પેટ દબાવી જોતાં આપણા હાથને પેટની ચામડી નીચે બંધાયલા વિજાતીય દ્રવ્યના ગોળાને ગોળા જણાશે. કારણ પહેલું પેટમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ભરાયા વગર મ્હોં ઉપરના ભાગમાં તેની ઉત્પત્તિ થવી અશક્ય છે. રોગ ઉત્પન્ન થઇને જ્યારે શરીર પાતળું પડવા માંડે છે તે વખતે પણ ચ્હેરા ઉપર ચોખ્ખું લોહી અને માંસ ઘણુંખરૂં લોપ થઇને તેની જગાએ વિજાતીય દ્રવ્ય આવેલું નજરે પડે છે.

જે પ્રમાણે ચ્હેરા પરના વિજાતીય દ્રવ્યનો વધારો જોઇને રોગની પરીક્ષા કરી શકાય છે, તે પ્રમાણે ઘણા રોગમાં ચામડીનો રંગ જોઇને બરાબર પરીક્ષા કરી શકાય છે. ડૉ. કુન્હેના "**મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર**" માં આ સંબંધી વિશેષ માહીતી આપી છે. એવો પ્રશ્ન કરવામાં આવે કે શરીરમાં અથવા ચ્હેરાપર ફેરફાર કરનાર દ્રવ્ય રોગનું કારણ છે એવું માનવાનો શો આધાર છે? એ દ્રવ્યનો શરીરને કાંઇ ઉપયોગ હશે તો? પ્રથમ રોગ થયા પછી વિજાતીય દ્રવ્ય ભરાય, અથવા વિજાતીય દ્રવ્ય ઉત્પન્ન થાય એટલે તે રોગનું કારણભૂત બને? એ વિષે પણ કેટલાકને શંકા થવાનો સંભવ છે. પણ એ શંકા બરાબર નથી. કેમકે આપણને જણાઇ આવે છે કે, વિજાતીય દ્રવ્ય સાધારણ રીતે શરીરની એક બાજુએ બીજી બાજુ કરતાં વધારે ભેગું થાય છે. આ બાજુ તે જે પડખે આપણે વધારે વાર સુઈ રહીયે છીયે તે છે. જે પ્રમાણે બીજા બધા પદાર્થો ગુરૂત્વાકર્ષણથી નીચે પડે છે, તે પ્રમાણે વિજાતીય દ્રવ્ય પણ શરીરના નીચાણના ભાગ તરફ જઇને ભરાય છે. જે બાજુના ભાગમાં એ દ્રવ્ય વધારે ભરાયલું હોય છે, તેજ બાજુ તરફ પ્રથમ કોઇપણ વિકારનો આરંભ થાય છે: આ ઉપરથી વિકારનું કારણ આ દ્રવ્ય છે, એ સિદ્ધ થાય છે. આ સિવાય આપણે એ પણ જોઇએ છીએ કે, એ બાજુની સામેની બાજુના ભાગપર કેટલાક રોગો કદી થતા નથી.

ઉપર કહેવામાં આવ્યું એ ઉપરથી એટલી વાત સિદ્ધ થાય છે કે માંસ, લોહી, વગેરે જે પદાર્થોનો દેહ બનેલો છે, તે પદાર્થો પૈકીનો કોઈ પદાર્થ આ દ્રવ્ય નથી. અર્થાત્ આ દ્રવ્ય શરીરથી જુદીજ જાતનું (વિજાતીય) મળરૂપ છે. અને એનાથી શરીરને પોષણ વગેરે રૂપે કાંઇપણ ફાયદો થતો નથી. કારણ જે પદાર્થોથી શરીરનું પોષણ થાય છે, અને જે આગળ જતાં શરીરનો ભાગ બને છે, તે પદાર્થ ગુરૂત્વાકર્ષણના નિયમને અનુસરીને નીચે ઠરી બેસતા નથી. કારણ જો તેમ થતું હોત તો શરીરમાંના લોહી વગેરેનો ઘણો મોટો જથ્થો પગમાં ભરાઈ તે સુણી જાત

અને મગજ જેવા શરીરનો ઉંચેનો ભાગ લોહી વગર ખાલી પડી જાત; પરંતુ આપણે જાણીયે છીયે કે તેમ બનતું નથી. માત્ર વિજાતીય. દ્રવ્યોનો કચરોજ પૃથ્વીના આકર્ષણને લીધે નીચેના ભાગમાં જઈ ઠરે છે.

વિજાતીય દ્રવ્યને બહાર કાઢી નાંખવા શરીર યત્ન કરે છે, એ ઉપરથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે એ દ્રવ્ય શરીરનો અંગભૂત ભાગ નથી. એવું દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખતાં શરીરને અતિશય પરસેવો છુટે છે, અથવા શરીરપર ફોલ્લીઓ ફુટી નીકળે છે, કે શરીરપર ચાંઠાં પડે છે. એ ઉપાયો દ્વારા વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવા શરીર કોશીશ કરે છે. આ સાધનો દ્વારા શરીરમાંનું સર્વે અપાયકારક દ્રવ્ય નીકળી જાય એટલે રોગ નષ્ટ થાય છે અને શરીરને આરામ થાય છે.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય હોય એ રોગનું લક્ષણ છે, ત્યારે હવે રોગની વ્યાખ્યા **"શરીરમાં રહેલું વિજાતીય દ્રવ્ય (કચરો અથવા મળ)"** એવી કરવાને હરકત જણાતી નથી. આવા પ્રકારના વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાંથી નિકાલ કરતાં રોગ નાશ પામે અને શરીરને સ્વાભાવિક આકાર તથા રૂપ પ્રાપ્ત થાય તો આપણી વ્યાખ્યા બરાબર છે એમ કહેવાને હરકત નથી. રોગથી મુક્ત થયેલા અનેક રોગીઓનાં ઉદાહરણ લેઇને આગળ એ વાત સિદ્ધ કરી બતાવવામાં આવશે.

વિજાતીય દ્રવ્ય કેવું હોય છે, અને તે શરીરમાં શી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે, એનો હવે આપણે વિચાર કરીયે.

બહારના પદાર્થ શરીરમાં જવાના બે માર્ગ છેઃ એક નાક અને બીજું મ્હોડું. નાકમાં થઇને ગયેલા પદાર્થ ફેફસાંમાં જાય છે અને મ્હોંમાંથી ગયેલા પદાર્થ પેટમાં જાય છે. આ બેઉ દ્વારમાં કોઈ નુકશાનકારક પદાર્થ જવા પામે નહિ એટલા માટે ઇશ્વરે તેનાપર દ્વારપાળ કે પહેરેગીર મૂકયા છે. એ પહેરેગીરો પોતાનું કામ ઘણીવાર ઉત્તમ પ્રકારે બજાવે છે, પણ કોઈ કોઇ વાર તેઓ ભૂલ કરે છે. અને શરીરને નુકશાનકારક પદાર્થ પહેરેગીરને ધકકો મારીને અંદર પેસે છે. જે પદાર્થ પર સ્વાભાવિક રીતે રૂચી થાય છે અને જેનો સ્વાભાવિક સ્વાદ સારો છે, એવા પદાર્થ જ્યાં સુધી આપણે સેવન કરીયે છીએ ત્યાં સુધી નાક અને મ્હોં આગળના પહેરેગીરો પોતાનું કામ ઇમાનથી કરે છે; પરંતુ જ્યારે સ્વાભાવિકપણે ગંધાતા એવા માંસાદિક પદાર્થોમાં આપણે બીજા પદાર્થો ભેળી તેમાં કૃત્રિમ સ્વાદ ઉપજાવી ખાવાની ટેવ પાડીયે છીયે, અથવા મદ્ય જેવા સ્વભાવતઃ અરૂચીકર પદાર્થો ઉંઘ અથવા કેફ લાવવા માટે જોર જબરાઇથી મોંઢામાં રેડીયે છીયે, ત્યારે તેના પહેરેગીરો બેશુદ્ધિથી ચાલવા માંડે છે, અને તેમને હાથે બરાબર કામ થતું નથી. કારણ ખરાબ પદાર્થોની તેને ટેવ પડી જાય છે, અને તેવા પદાર્થો તરફનો તેનો અણગમો નષ્ટ થાય છે. એટલે પછી તેનાથી શત્રુ અને મિત્રની બરાબર પરીક્ષા થઈ શકતી નથી. તમાકુ પીનારને તમાકુની ધુણીની દુર્ગંધ લાગતી નથી, માંસ વિગેરે ખાનારને માંસની દુર્ગંધી વધારે આવતી નથી, એ વગેરે દાખલાઓથી ઉપરની વાતની ખાત્રી થાય છે.

અનેક પ્રકારના નુકશાનકારક અને ગંધાતા પદાર્થ ખાઇને આપણી જીભ આપણે જેટલી વટાળેલી છે તેટલું નાક વટાળેલું નથી. માંસ વગેરે અમંગળ અને ગંધાતા પદાર્થ મ્હોટા ભાવથી ખાનારા જેટલા લોકો મળશે તેના સામા ભાગના લોક પણ ગંધાતી હવામાં સુખ માનનારા–નિદાન દુઃખ ન માનનારા–મળવાના નથી, એથી એમ ખાત્રી થાય છે કે ઘણાઓની રસનેંદ્રિય કરતાં ઘ્રાણેંદ્રિય (નાક) સારી સ્થિતિમાં રહી છે. અને નુકશાનકારક પદાર્થ દૂર કરવાની સૂચના આપવાનું કામ તેના તરફથી સારી રીતે થાય છે.

વાજબી કરતાં વધારે અન્ન ખાઇને, અથવા તે પચાવવા માટે મદ્યાદિ ઉત્તેજક પદાર્થ લઇને આપણે આપણા પેટ પાસે નકામી મહેનત કરાવીએ છીએ. એનું પરિણામ શું થાય છે તે બરાબર બતાવવા માટે આપણે એક ઉદાહરણ લઇએ. ધારો કે, એક ભાર વહેનાર ઘોડામાં પાંચ મણ ભાર ઉપાડી જવાની શક્તિ છે, પણ તેના પર ત્રણ મણ ભાર વધારે નાંખવામાં આવે અને પાછળથી ચાબુકો લગાવવામાં આવે, તો ના છુટકે ઘોડો ચાલે, ને તે ચાલે છે એ જોઇને તેનો માલિક તેનાપર સાત મણ ભાર નાંખવાનું નક્કી કરે, તો તેનું શું પરિણામ થાય? મારની બીતિથી પહેલાં તે ઘોડો કેટલાક દહાડા એ ભાર વહેશે, પણ ધીમે ધીમે તેની શક્તિ ઓછી થઈ જશે, અને તેનાથી એ સાત મણ ભાર વહી શકાશે નહિ: એટલુંજ નહિ પણ પહેલાંનો પાંચ મણ ભાર વહેવાની પણ તેનામાં શક્તિ રહેશે નહિ. વધારે ભાર નાંખવાથી તે ઘોડાની શક્તિ કમી થઈ ગઈ છે, અને તેની પીઠ સુજી ગઈ છે, એવું આપણને જણાશે. બરાબર એજ પ્રમાણે આપણા જઠરની સ્થિતિ થાય છે. ઘોડાને ચાબુકો મારીને દોડાવવો અને મદ્યાદિ પેયથી પેટ પાસે અન્નપચનનું કામ કરાવવું, એ બેઉ તદ્દન સરખાં છે. મદ્યાદિ પદાર્થોથી ઉત્તેજીત થઇને ભારે, નુકશાનકારક અને હદ ઉપરાંત ખાધેલો ખોરાક પ્રથમ પેટ પચાવશે, પણ એ ક્રમ વારંવાર ચાલુ રાખવાથી તેની પાચનશક્તિ ઉત્તરોત્તર કમી થતી જશે. આ રીતે તબીયત બગડવાની શરૂઆત થાય છે, પણ આ ફેરફાર એટલો ધીમે થાય છે કે ઘણા દિવસ સુધી આપણને તે જણાઈ આવતો નથી. કોઇ કોઇ વાર દસ અથવા વીસ વર્ષ પછી આવી રીતે થયેલો બીગાડ જણાઈ આવે છે.

આવી રીતે જેનું માણસની પાચનક્રિયા બગડી છે, એવા માણસે આહારનું પ્રમાણ કેટલું રાખવું એનો સર્વને સરખો લાગુ પડે એવો નિયમ ઠરાવી શકતો નથી. સર્વ કોઈ માત્ર એટલું લક્ષમાં રાખે કે, **પ્રમાણ ઉપરાંત ખાધેલું અન્ન ઝેર જેવું છે,** તો બસ છે. માણસ ગમે તેટલો અશક્ત હોય તોપણ નિયમીત પ્રમાણ ઉપરાંત તે જેટલું અન્ન ખાશે તે સર્વ તેને ઝેરની પેઠે નુકશાનકારક થયા વગર રહેશે નહિ. અને જો એ વિષ મળરૂપે નિકળી જશે નહિ, તો તે વિજાતીય દ્રવ્ય રૂપે શરીરમાં ભરાઇ રહેશે, અને રોગ ઉત્પન્ન કરવામાં કારણભૂત થશે. **માટે ખાવા પીવામાં મધ્યમપણું જાળવવું એજ આરોગ્ય રક્ષણનો મુખ્ય માર્ગ છે.**

વિજાતીય દ્રવ્યની શરીરમાં શી સ્થિતિ થાય છે એ હવે જોઇયે. શરીરનાં જે મળદ્વાર છે તે મળદ્વારો વાટે એ દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવા શરીર યત્ન કરે છે. નાકમાંથી નિકળતા ઉચ્છ્વાસ વાટે ફેફસાં એ પદાર્થ હવા રૂપે બહાર કાઢી નાંખે છે. આંતરડાં મળરૂપે કાઢે છે. મુત્રાશય મુત્રરૂપે કાઢે છે અને ચામડી પરસેવા રૂપે એ કચરાને બહાર કાઢી નાંખે છે. એ રીતે આપણે કરેલા દોષથી આપણને નુકશાન ન થાય માટે આપણું શરીર પ્રયત્ન કરે છે; પણ જ્યારે આપણે એક પછી એક ગુન્હા કરતા જઇએ છીયે, ત્યારે તે નિરૂપાય થઇ પડે છે. ખાવા પીવાના અવિચારીપણાથી પેદા થયેલું સર્વ રોગજનક દ્રવ્ય જ્યારે મળમુત્ર ઇત્યાદિ દ્વારા પુરેપુરૂં બહાર કાઢી નાંખી શકાતું નથી, ત્યારે તેમાંનો કેટલોક ભાગ શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય અથવા કચરારૂપે બાકી રહી જાય છે. આવા કચરામાંથી લોહી તૈયાર થતું નથી. અર્થાત્ તેનો શરીરના પોષણના કામમાં ઉપયોગ થતો નથી: એટલુંજ નહિ પણ તેને લીધે *રૂધિરાભિસરણને પણ હરકત થાય છે અને રૂધિરાભિસરણ વગર જઠરથી અન્ન પચાવી શકાતું નથી, એટલે આ દ્રવ્યથી પાચનશક્તિ પણ કમી થાય છે. અર્થાત્ આ પદાર્થ અનેક પ્રકારે શરીરને નુકશાનકારક નીવડે છે. આ વિજાતીય દ્રવ્ય

*રૂધિરાભિસરણ=લોહીનું ફરવું.

શરીરમાં અનેક ઠેકાણે ભરાય છે. પરંતુ વિશેષે કરીને મળદ્વારોની આસપાસના ભાગમાં વધારે ભરાય છે. એ પ્રમાણે એક વખત શરીરમાં આ દ્રવ્યનો સંચય થયો એટલે પછી ઝપાટાબંધ તેનો વધારો થવા લાગે છે.

શરીરમાં મળનો વધારો થાય એટલે પછી શરીરની બાહ્ય આકૃતિમાં ફેરફાર થવાની શરૂઆત થાય છે. પહેલાં એ ફેરફાર ચાલુ સૂક્ષ્મ અવલોકન કરનાર દક્ષ માણસજ સમજી શકે છે. આ ફેરફાર થાય, એટલે તે માણસની પ્રકૃતિમાં વિકાર થયો છે એમ સમજવું. એ વિકાર કોઈ પ્રત્યક્ષ રોગરૂપે નજરે પડવો અથવા ગુપ્ત રીતે શરીરમાં રહેવો એ બીજાં અનુકુળ પ્રતિકુળ કારણોપર આધાર રાખે છે. શરીરમાં ગુપ્ત રીતે રોગ રહે તો તેનો વધારો એવા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં થતો રહે છે કે તે તે રોગીને પણ ઘણા દિવસ સુધી જણાઇ આવતો નથી પોતાને પહેલાં પ્રમાણે ભૂખ લાગતી નથી, પહેલાંના જેટલી શરીરમાં શક્તિ નથી અને પોતાનાથી અગાઉના જેવો અભ્યાસ, વાંચન વગેરેનો માનસિક શ્રમ કરી શકાતો નથી, એવું જણાય એટલે પોતાને કાંઈ વિકાર થયો હોવો જોઇએ એવી તેને શંકા ઉપજે છે, અને થોડાજ દિવસમાં તેની ખાત્રી થાય છે કે પોતાની પ્રકૃતિ બગડી છે. જ્યાં સુધી સાધારણ રીતે ઝાડો સાફ ઉતરે, અને બીજાં મળદ્વારો મળ બહાર કાઢતાં રહે ત્યાં સુધી તેને વધારે ત્રાસ થતો નથી, પરંતુ જ્યારે મળદ્વારો તરફથી એ કામ બહુ અનિયમીત રીતે થવા લાગે છે, ત્યારે પોતાની પ્રકૃતિને ઔષધોપચાર કરવામાં નહિ આવે તો મોટી પીડા વેઠવી પડશે એવું તેને લાગે છે.

પ્રથમ વિજાતીય દ્રવ્ય પેટમાં મળદ્વારો પાસેના ભાગમાં ભેગું થઇને પછી તે ગળુ, માથું વગેરે ભાગમાં જવા માંડે છે.

ગળાનો ભાગ બીજા અવયવોથી ન્હાનો હોવાને લીધે ત્યાં જો થોડું દ્રવ્ય ભરાય તો પણ તેથી થયેલો ફેરફાર તરતજ જણાઈ આવે છે. ડોકું ડાબી અથવા જમણી તરફ વાળતાં જે બાજુ વધારે તણાતી લાગે અથવા જે બાજુ વધારે કઠણ લાગે તે બાજુએ થઇને વિજાતીય દ્રવ્ય માથા ઉપર અને મ્હોંના ભાગમાં ચઢયું છે એમ સમજવું.

ઘણા લોકો જન્મથી નિરોગી હોતા નથી. તેમના શરીરમાં જન્મથીજ માબાપો તરફથી વિજાતીય દ્રવ્ય આવેલું હોય છે, માટે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો કચરો નવો ભરાવાથી તેમના રૂપ અને આકારમાં જે ફેર પડે છે, તે સ્હેજ જોવામાં આવતો નથી. જેમના શરીરમાં જન્મથી વિજાતીય દ્રવ્ય ભરાયું ન હોય એવા લોકોના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ભરાવા માંડે એટલે રૂપ અને આકારમાં થતા ફેરફારથી તરતજ તે જણાઇ આવે છે. ન્હાનાં બાળકોના રોગ તરીકે ઓળખાતા ઓરી, બળીયા, અછબડા, રતવા વગેરે રોગ હમણાં હમણાં બાળકોમાં વધારે થાય છે, તેનું કારણ એ છે કે તેમના શરીરમાં જન્મથીજ વિજાતીય દ્રવ્ય આવેલું હોય છે; તેથી તેમને નીકળતા એ રોગ તે ખરૂં જોતાં શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યરૂપી વિષ કાઢી નાખવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન છે. વિજાતિય દ્રવ્ય પ્રથમ પેટમાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને ત્યાંથી તે આખા શરીરમાં પ્રસરવા માંડે છે. શરીરમાં એ દ્રવ્ય ભેગું થવા માંડે એટલે કોઇ કોઇ વાર શરીર પુષ્ટ થતું જણાય છે; પરંતુ એ પુષ્ટતા શક્તિની નહિ, પણ ફોક અથવા વા હોય છે. એવી સ્થિતિમાં શરીરને ખરેખરી પુષ્ટતા પ્રાપ્ત થતીજ નથી. કારણ માંસ, રક્ત વગેરેથી જે જગા ભરાવી જોઇયે, તે આ કચરાથી પુરાઇ ગયેલી હોય છે અને આ કચરો કે મળ શરીરમાં હોવાથી અન્નપચન તથા શરીરપોષણ પણ બરાબર થતું નથી.

શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ભેગું થયા પછી કેટલોક વખત તેમનેતેમ ભરાઈ રહે છે; પરંતુ અનુકુળ કારણો મળવા માંડે છે, તેમ તેમ એ દ્રવ્યનું રૂપાંતર થતું જાય છે. એ રૂપાંતર એટલે, જે રજકણોનું એ વિજાતીય દ્રવ્ય બનેલું હોય છે, તે રજકણોનું પૃથક્કરણ થઇને તેનાથી નવો મિશ્ર પદાર્થ તૈયાર થવો એ છે.

એ પ્રમાણે શરીરમાંનું વિજાતીય દ્રવ્ય બદલાવા કે રૂપાંતર પામવા માંડે એટલે તેમાં સૂક્ષ્મ જંતુ ઉત્પન્ન થાય છે. લોટમાં છાશ મેળવી પાતળું કરી કેટલોક વખત રાખી મૂકીયે, તો તે લોટ રૂપાંતર પામે છે તે આપણે જાણીયે છીયે. એવી રીતે રૂપાંતર પામતો લોટ જેમ ફુલે છે, અને તેનું કદ વધે છે, તે પ્રમાણે વિજાતીય દ્રવ્ય રૂપાંતર પામે એટલે માણસનો આકાર વધે છે, અને તે મોટો થાય છે. રૂપાંતર પામેલું વિજાતીય દ્રવ્ય ફુલે છે અને તેમાં પૃથક્કરણની ક્રિયા ચાલુ હોવાથી તેનાં પરમાણુઓમાં હલનચલન ચાલતું હોય છે, એ કારણોથી તે વિજાતીય દ્રવ્યોના ઘટક ભાગ એક બીજા પર અને આસપાસના ભાગપર પ્રસરે છે. એ ઘર્ષણથી ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે. સિવાય પદાર્થમાં રૂપાન્તરની ક્રિયા ચાલતાં જે ઉષ્ણતા હમેશાં ઉત્પન્ન થાય છે, તે ઉષ્ણતા એમાં ઉમેરાય છે. અર્થાત્ શરીરની સ્વાભાવિક ઉષ્ણતામાં આ વિજાતીય દ્રવ્યના રૂપાંતરથી થતી ઉષ્ણતા ઉમેરાય છે.

જે કારણોથી પદાર્થ રૂપાન્તર પામે છે, તેના વિરૂદ્ધ કારણોનું પરિણામ તે પદાર્થ પર પહોંચે, એટલે રૂપાંતર થતું બંધ થઇને તે પદાર્થ પૂર્વાવસ્થાની સ્થિતિએ પહોંચે છે. દાખલા તરીકે, હીમાલય ઉપરનો બરફ, સૂર્યના તાપથી ઓગળે છે અને તેનું પાણી થાય છે, એ પાણીને વધારે ઉષ્ણતા લાગે એટલે તેની વરાળ થાય છે. વરાળને વાતારણના ઉચ્ચ પ્રદેશની હવાની ઠંડી લાગે એટલે તે જરા ઘટ્ટ થઇને તેનું વાદળ બાઝે છે, ને એ વાદળને વધારે ઠંડી લાગે એટલે તેનું પાણી થઇને વરસાદ પડે છે. જે પ્રદેશમાં વધારે ઠંડી હોય છે તે ઠેકાણે પાણી ઠરી જઇને તેને બરફ થાય છે. એ પ્રમાણે પ્રથમ વધતી જતી ઉષ્ણતાથી, અને પછી વધતી જતી ઠંડીથી પાણીનાં જુદાં જુદાં રૂપાંતર થયાં. વધતી જતી ઉષ્ણતાથી બરફનું પાણી અને પાણીની વરાળ થઇ અને વધતી જતી ઠંડીથી વરાળનું વાદળ, વાદળનું પાણી અને પાણીનો બરફ થયો. આ ઉદાહરણ ઉપરથી સમજાશે કે, જે કારણથી પદાર્થનાં રૂપાંતર થાય છે, તેના વિરૂદ્ધનાં કારણોથી તે પદાર્થને અસલ સ્થિતિએ લાવી શકાય છે. એથી જે કારણોથી વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ઉત્પન્ન થઇને તેનું રૂપાંતર થાય છે, તેના વિરૂદ્ધ કારણોનું પરિણામ શરીરપર પહોંચાડીએ તો તે રૂપાન્તર પામેલું વિજાતીય દ્રવ્ય પૂર્વાવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે ને તેનો નાશ થાય છે—શરીરમાંથી તે નિકળી જાય છે.

પદાર્થ રૂપાન્તર પામે એટલે તેમાં એક પ્રકારના (ઘણા સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જણાય છે એવા) જંતુ ઉત્પન્ન થાય છે એવું આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે. એ જંતુઓ બહારથી શરીરમાં જાય છે, કે શરીરમાં આપોઆપ ઉત્પન્ન થાય છે, એ તકરાર સાથે અહીં કંઇ સંબંધ નથી. એટલુંજ માત્ર જાણવું જરૂરનું છે કે, એ જંતુઓના જીવનને માટે જરૂરના હોય એટલા કહોતા પદાર્થ શરીરમાં હોવા શિવાય તેની ઉત્પત્તિ થતી નથી, તેમજ બહારના દાખલ થયેલા જંતુઓ ત્યાં જીવી શકતા નથી.

એવું કહોવાણ એટલે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં હોય અને તેને અનુકુળ પરિસ્થિતિ કે કારણો મળે એટલે તેનું રૂપાન્તર થવા માંડે છે. એ અનુકુળ કારણો તે હવામાં એકાએક થનારા

ફેરફાર, (ઘણી ઠંડી હવાનો વધારો કે ઉષ્ણ હવાનો વધારો) જે અન્ન પેટમાં રૂપાન્તર પામવા જેવું હોય અને જે પેટમાં વાજબી કરતાં વધારે વખત રહે તેવું અન્ન, ક્રોધ, અતિશય ભીતિ, તીવ્ર શોકાવેગ વગેરે માનસિક વિકારો એ છે.

પ્રથમ પેટમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય રૂપાન્તર પામવાની શરૂઆત થાય છે તે વખતે કોઇ કોઇ વાર ઝાડો થવા લાગે છે, ને મળરૂપે વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ થઇજઇને રોગનું કારણ નષ્ટ થઇ જાય છે; પણ તેમ ન થતાં જો મળ રોકાઈ જાય છે, તો રૂપાન્તર ક્રિયા ચાલતી રહી આખા શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય પ્રસરે છે. આપણે એક બાટલી પાણીથી ભરીયે અને તેમાં સોડા તથા ટાર્ટરીક ઍસીડનું મિશ્રણ નાંખીયે તો તેમાં ઉભરો ચઢી પાણી બહાર નીકળવા માંડે છે, તે પ્રમાણે શરીરમાં રૂપાન્તર પામતા વિજાતીય દ્રવ્યનો જો મળદ્વારે નિકાલ થાય નહિ, તો તે ઉભરાણે ચઢેલું વિજાતીય દ્રવ્ય પેટમાંથી ઉંચે ગળુ, મ્હોં, માથું વગેરે ભાગમાં ચઢવા માંડે છે. એથી પ્રકૃતિમાં વિકાર થતાં તેનું પરિણામ પ્રથમ મસ્તક વગરે શરીરના ઉપરના ભાગમાં જણાવા માંડે છે, ને આપણું માથું દુ:ખવા લાગે છે. રૂપાન્તરની ક્રિયાથી ઉત્પન્ન થનારી ઉષ્ણુતાને લીધે શરીરની ગરમી વધે છે ને એ વધેલી ગરમીથી તાવ આવે છે. એ રીતે તાવની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ભરાયલું હોય અને ઝાડો સાફ ઉતરે નહિ, પેસાબ બરાબર થાય નહિ, ચામડીનાં છિદ્ર પુરાઇ જવાથી બરાબર પરસેવો આવે નહિ અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા બરાબર ચાલે નહિ, ત્યારેજ તાવની ઉત્પત્તિ થાય છે એમ સમજવું.

કેટલાકનું માનવું એવું છે કે બહારથી અમુક પ્રકારના સૂક્ષ્મ જંતુ શરીરમાં દાખલ થાય એટલે તાવ પેદા થાય છે, પણ ડૉકટર કુન્હે કહે છે કે એ મત ખરો નથી, એ નીચેના ઉદાહરણ પરથી જણાઇ આવશે. છાશમાં પલાળેલો ઝીણો લોટ એક વાસણમાં છલોછલ ભરી કેટલાક દિવસ રાખી મુકીએ તો તેમાં ઉભરણ ચઢેલું જણાઈ આવશે. એ ઉભરાતો લોટ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસી જોઇએ તો તેમાં આપણને સૂક્ષ્મ જીવ પડેલા જણાઈ આવે. એ જીવ કેવળ આસપાસની હવામાંથીજ તે લોટમાં પડેલા હોય છે એમ નહિ, પણ તે લોટમાં ઉભરણ ચઢવાથી એ જીવ આપોઆપજ લોટમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. ડૉકટર કુન્હેનોજ આવો મત છે એમ નહિ, પણ પાઉચેટ વગેરે શાસ્ત્રજ્ઞોનો મત પણ એવોજ છે કે બહારના જંતુઓનું બીજ અંદર ન જતાં કેટલાક પદાર્થોમાં આપોઆપ સૂક્ષ્મ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે. રૂપાંતરની ક્રિયાથી લોટનું સ્વરૂપ પણ બદલાય છે. આ દાખલામાં રૂપાન્તર પામેલા લોટ પ્રમાણે આપણે ખાધેલા અન્નનું બરાબર પચન ન થવાથી તેમાં વિકાર થાય છે અને તેને લીધે સૂક્ષ્મ જંતુ ઉત્પન્ન થાય છે. તાવ આવતાં લોહીમાં જે સૂક્ષ્મ જંતુઓ દૃષ્ટિએ પડે છે તેની ઉત્પત્તિ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે વિજાતીય દ્રવ્યના રૂપાન્તરથીજ થાય છે.

પદાર્થ રૂપાન્તર પામવાનું કારણ શું છે, એનો હવે આપણે વિચાર કરીયે. બીર અને બીજા દારૂ ઉભરાઈ ન જાય માટે તેનાં પીપ નીચેના ઠંડકવાળા ઓરડામાં રાખવામાં આવે છે. કારણ એ છે કે ઘરના નીચેના ભાગની હવા બહારના વાતાવરણમાં ફેરફાર થવા છતાં વધારે બદલાતી નથી, ને તેથી બહારની હવાના ફેરફારનું પરિણામ આ રીતે રાખેલા દારૂ ઉપર પહોંચતું નથી. જેમ ઉષ્ણ હવાથી બીર ઉભરાય છે, તે પ્રમાણે હવામાં ઉષ્ણતા હોય એટલે આપણા શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય જલ્દી ઉભરાવા માંડે છે.

જર્મની, ઇંગ્લંડ વગેરે ઠંડા મુલક કરતાં હિંદુસ્તાન, આફ્રિકા વગેરે ઉષ્ણ હવાના પ્રદેશમાં જ્વર આદિ અલ્પકાળ ટકનાર રોગ જાસ્તી હોય છે, અને ઇંગ્લંડ વગેરે ઠંડી હવાના પ્રદેશમાં સંધિવાત, ગંડમાલ ઇત્યાદિ લાંબા વખત સુધી ટકનારા રોગ હોય છે, એમ આપણને જણાય છે. એનું કારણ એ હોય છે કે ઉષ્ણ હવાના પ્રદેશમાં હવામાં ફેરફાર વારંવાર અતિશય થાય છે. એવી સ્થિતિ ઠંડી હવાના પ્રદેશમાં હોતી નથી. ઉદાહરણ માટે, ગરમ દેશોમાં પુષ્કળ ઠેકાણે દિવસે ૧૦૦ ડિગ્રી ઉષ્ણતા હોય છે, અને તેજ રાતે ૪૫ ડિગ્રી હોય છે, એટલે એકજ દિવસમાં બે વખતની હવામાં ઉષ્ણતાના પ્રમાણમાં ૫૫ ડિગ્રીનો અંતર હોય છે. પરંતુ ઠંડી હવાના પ્રદેશમાં રાત્રિ અને દિવસની હવામાં ૨૨ ડિગ્રી કરતાં વધારે અંતર પડતો નથી. ઇંગલંડ, જર્મની વગેરે દેશમાં વસંતઋતુની હવામાં દિવસ અને રાત્રિની હવાના ઉષ્ણમાનમાં હમેશ કરતાં જાસ્તી અંતર પડવાને લીધે તે દિવસોમાં તાવના આજાર બહુજ હોય છે. નાના બાળકોને ગોવરૂ, મુળછી, બળીયા વગેરે જે રોગ થાય છે, તે વાસ્તવિક નવીન ઉત્પન્ન થએલા રોગ ન છતાં, શરીરમાંના વિષમય કિંવા નુકશાનકારક વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાખવા માટે તેમના શરીરમાં થતો પ્રયત્ન એજ છે. એવી રીતે રોગનાં બીજ શરીરમાંથી કાઢી નાખવાનું સ્વાભાવિક સામર્થ્ય નાના બાળકોમાં હોવાથી, અને તેમની નાજુક પ્રકૃતિ ઉપર હવાના ફેરફારનાં પરિણામ જલદી થતાં હોવાના કારણથી તેમને ગોવરૂં, બળીયા, મુળછી વગેરે રોગ જાસ્તી થાય છે.

આગળ ઉદાહરણમાં બતાવી ગયા પ્રમાણે બાટલીમાં પાણીની કિંવા સડેલા (ખટાઇ આવેલા) લોટની જે સ્થિતિ થાય છે તેજ સ્થિતિ આપણા શરીરમાં થાય છે. વિજાતીય દ્રવ્ય પ્રથમ પેટમાં ભેગાં થાય છે, અને હવાના ફેરફારથી કિંવા શરીરપર કોઇ જાતનો પ્રહાર થવાથી, કિંવા કોઇ પ્રકારની ઇજાથી અથવા દુ:ખ, ચિંતા, આનંદ વગેરે માનસિક કારણોથી, એ વિજાતીય દ્રવ્ય સડવા લાગે છે. ઉદાહરણમાં બાટલીમાં ઉભરો આવેલા પાણી પ્રમાણે એ સડનારાં કિંવા કહોનારાં દ્રવ્ય ફુલે છે, અને ચારે તરફ પથરાવા લાગે છે. એ દ્રવ્ય ફેલાતાં ફેલાતાં ચામડીમાં આવી ભરાવાથી જો તેને બહાર જવાને માર્ગ ન મળ્યો, કિંવા પરસેવારૂપે એ દ્રવ્યનો નિકાલ થયો નહીં, તો તેને ત્વચાનો પ્રતિબંધ થવાથી તેના પરમાણુમાં (સડવાની ક્રિયાથી) ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે દ્રવ્ય ત્વચા, સ્નાયુ, વગેરે શરીરના ભાગ ઉપર ઘસાય છે. એવા પ્રકારના ઘર્ષણથી ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થઇ તેના યોગથી ત્વચા અને સર્વ શરીરને દાહ થાય છે, તેજ દાહને આપણે જ્વર કહીએ છીએ. સર્વ પ્રકારના જ્વરમાં ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પ્રથમ ક્રિયા થાય છે, અને તેને લીધે શરીરની ઉષ્ણતા વધે છે.

મનુષ્ય તાવનો આજારી હોય ત્યારે તેનું અંગ અને વિશેષે કરી તેનું મોઢું ફુલેલું હોય છે, એનું કારણ ઉપરના વિવેચનથી લક્ષમાં આવ્યું હશે. રબરની માફક ત્વચામાં ખેંચાયાથી લાંબા થવાનો ગુણ હોવાને લીધે તેમાં રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્ય સડવાથી ફુલે છે, અને તેનો ત્વચા ઉપર દાબ પડવાથી, ત્વચા પણ ફુલે છે અને તેથી સર્વ શરીર કિંચિત ફુલેલું જણાય છે. જે વખતે જ્વરમાં પરસેવારૂપે આ દ્રવ્યને બહાર જવાનો માર્ગ મળતો નથી ત્યારે, એ દ્રવ્ય શરીરમાં પુરાઇ રહેવાથી અતિશય ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, અથવા જ્વર અતિશય વધે છે. પરસેવો આવી આ વિષમય દ્રવ્યનો નિકાલ થઇ જાય તો શરીર જે જરા ફુલેલું હોય છે તે મટે છે, અને તાવ પણ ઉતરે છે. પરસેવો જો આવતો નથી તો બિચારો રોગી સ્વર્ગની વાટ પકડે છે.

ઉપર જે બાટલીનું ઉદાહરણ આપ્યું છે તે સર્વ વાતે શરીરની સ્થિતિને મળતું નથી. બાટલીના પાણીમાં જે ઉભરો આવે છે તે ઉભરાનું પાણી બાટલીના મોંઢામાંથી બહાર નીકળી જાય

છે. પરંતુ શરીરમાં તેમ થતું નથી. વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર જવા માંડયા છતાં તેને સેંકડો જગાએ આપણા શરીરની ઇન્દ્રિયોથી અડચણ થાય છે. જે ઇન્દ્રિયોથી અથવા શરીરના ભાગથી એ દ્રવ્યોને પ્રતિબંધ થાય છે તે ભાગમાં ઉષ્ણતા કિંવા દાહ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે દાહથી કોઈ કોઇ વખત તે ઇન્દ્રિયો ને ભાગનો નાશ પણ થાય છે. એટલે તેને ખોડ આવે છે, કિંવા તેમાં રોગ થાય છે. તે ભાગ પ્રમાણે તે રોગને નિરનિરાળાં નામો અપાય છે. શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ઉત્પન્ન થયા છતાં અમુક ઇન્દ્રિને અમુક જાતનો રોગ થશે એ તે દ્રવ્ય જે ભાગ ઉપર પ્રથમ ભેગું થયું હશે, અને શરીરમાં જે ભાગમાંથી કિંવા જે માર્ગથી તે ફેલાવા લાગ્યું હશે તે ઉપર અવલંબી રહે છે. તાવ આવવા પહેલાં કેટલાક દિવસ આપણા શરીરને પવન લાગવાથી કમકમી આવે છે એનું કારણ એ હોય છે કે, જે વિજાતીય દ્રવ્યથી આપણને આગળ તાવ આવવાનો હોય છે, તે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ભેગાં થવા લાગ્યાથી રૂધિરાભિસરણ બરાબર થતું નથી. તેથી રક્તમાંથી ઉત્પન્ન થતી ગરમી કમી થઇ જવાથી ટાંઢક લાગે છે. એ દ્રવ્ય શરીરમાં ભેગાં થવા લાગતાં કેટલાક વખત સુધી તે સ્વસ્થ (જરા પણ હલનચલન કે ઇજા કર્યા શિવાય) રહે છે. પરંતુ આગળ કહી ગયા પ્રમાણે હવામાં ફેરફાર થવાથી, શરીરપર આઘાત કે ઇજા થવાથી, કિંવા અતી આનંદ કે શોક ઇત્યાદિથી મન ઉત્તેજીત કે ક્ષુબ્ધ થવાના કારણથી એ દ્રવ્ય સડવા લાગે છે. ત્વચાને લાગેલી સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓમાં એ દ્રવ્યનો સંચય થવાથી તેમાં રૂધિર બરાબર ફરી શકતું નથી, અને તે જગોએ રૂધિરાભિસરણ બરાબર ન થવાથી ત્વચા ઠંડી થઇ જાય છે, આ પ્રકારે રક્તની ઉષ્ણતા કમી પડી શરીરને કમકમીઓ આવે છે, એ આગળ જ્વર આવવાનાં સૂચક ચિન્હ છે. એ પ્રમાણે સર્વ રોગનો રાજા જે જ્વર તે પોતાનું આગમન આગળથીજ સુચવે છે. પરંતુ ઉપર પ્રમાણે જ્વર આવવાનાં સૂચક ચિન્હો થતાં આપણે યોગ્ય ઉપાય કરીએ તો આગળ આવનારા જ્વરને આપણે અટકાવી શકીએ.

આગળ કહી ગયા છીએ કે વિજાતીય દ્રવ્ય કહોવા લાગ્યાથી તેમાં સૂક્ષ્મજંતુઓ પોતાની મેળે ઉત્પન્ન થવા માંડે છે. પરંતુ એ પણ લક્ષમાં રાખવાનું છે કે, વિજાતીય દ્રવ્યની કહોવાની ક્રિયા બંધ થઇ, કિંવા તે દ્રવ્યનો શરીરમાંથી નિકાલ થયો એટલે એ સૂક્ષ્મ જીવો આપોઆપ નાશ પામે છે. વસ્તુ સ્થિતિ આવી છતાં તાવના કારણભૂત એવા સૂક્ષ્મ જીવોનું બીજ કેવળ બહારથી શરીરમાં ગયું એટલે સૂક્ષ્મ જીવ ઉત્પન્ન થાય છે, એમ કહેવું બરાબર થશે નહીં. એકવાર મળસંચય થયા પછી તેનો નાશ કરવા માટે જે જંતુની વૃદ્ધિ શરીરમાં થઇ તે રોગ થયો તે જંતુ મારી નાંખવા માટે ઔષધ આપવા કરતાં રોગબીજક જંતુના જીવનને આવશ્યક એવાં વિજાતીય દ્રવ્ય તેજ પ્રથમ શરીરમાંથી કાઢી નાખવાં એ સારામાં સારો માર્ગ છે. જે પ્રમાણે જીંદગી ટકાવી રાખવાને પ્રાણી માત્રને અન્ન પાણીની આવશ્યકતા છે, તેજ પ્રમાણે રોગના કારણભૂત એવા સૂક્ષ્મજંતુની ઉત્પત્તિને વિજાતીય દ્રવ્યની આવશ્યકતા છે. અને જે પ્રમાણે પૃથ્વી ઉપર અન્નપાણી ન હોત તો પ્રાણી માત્રની ઉત્પત્તિ પણ ક્યાંથી થઇ હોત? તે પ્રમાણે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ન હોત તો સૂક્ષ્મજીવની ઉત્પત્તિ પણ ક્યાંથી થનાર? રોગબીજક જંતુના જીવનને આવશ્યક જે વિજાતીય દ્રવ્ય તે તેમના શરીરમાં ન હોવાથી તેમને સંસર્ગજન્ય રોગનાં બીજ શરીરમાં જઇ રોગ થવાનો ભય જરા પણ રહેતો નથી. કોઈ પણ વાતનું મૂળ કારણ નહીં જેવું કરી નાંખવાથી, તે વાત આપોઆપ નહીં જેવી કેમ થાય છે, એ નીચેના ઉદાહરણથી સ્પષ્ટ જણાઇ આવશે. એકાદ ઓરડાને આપણે સાત આઠ દિવસ બીલકુલ વાળીએ ઝાડીએ નહીં, અને તેમાં કચરો કે પુંજો ભેગો થવા દેઇએ, અને તેમાંથી ખાળનું પાણી જવાનો માર્ગ ન છતાં આપણે તેમાં રોજ પાણી

જવા દઇએ તો તેનું પરિણામ એ આવે કે, તે ઓરડીમાં કસારીઓ, વંદા, મચ્છર, કીડા, કાનખજુરા, વીંછી વગેરે અનેક જાતના જંતુઓ ઉત્પન્ન થશે. હવે એ ઓરડીમાંની ગંદકી દુર ન કરતાં કેવળ જંતુનાશક ઔષધોથી એ પ્રાણીઓના નાશ કરવા પ્રયત્ન કરીએ તો તેથી આપણે વધારે જય મેળવી શકીશું નહીં. કારણ તે જંતુઓ જો કે ઔષધોથી મરી જશે તોપણ, તે ઓરડીની ગંદકીને લીધે થોડીજ મુદતમાં ફરી તેવાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થયા વીના રહેશે નહીં. રોજને રોજ તમે એવાં જંતુઓને મારી નાંખો તોપણ તેનાં ટોળાં ને ટોળાં ત્યાં આવવાનાંજ. આમ થવાનું કારણ શું હશે વારૂ ? એજ કે વંદા, કસારીઓ, ડાંસ વગેરે પ્રાણી ઉત્પન્ન થવાનું કારણ જ્યાં સુધી તે ઓરડીમાં હશે ત્યાં સુધી એ પ્રાણીઓને નિર્મળ કરવાનો ઉપાય વ્યર્થ છે. પરંતુ ઓરડીમાંની ગંદકી તમે કાઢી નાંખો કે તુરતજ બીજો કશો ઉપાય કર્યા સીવાય તે બધાં પ્રાણીઓ આપો આપ નાશ પામશે.

જે જગાએ ગંદકી હોય તે જગાએ ડાંસ, વંદા, કસારીઓ વગેરે પ્રાણી હમેશ હોય છે. પરંતુ જ્યાં આસપાસની જમીનમાં બીનાશ બીલકુલ હોતી નથી, એવા પ્રદેશમાં એ પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થતાં નથી, એ વાત હમેશ અનુભવમાં આવે છે, આપણે મચ્છરને મુદ્દામ સ્વચ્છ અને સુક્કા ઉચ્ચ પ્રદેશમાં લેઇ જઇ છુટા મુકીએ તો ત્યાંથી તે આપોઆપ કેટલાક દિવસે જતા રહેશે. કારણ મચ્છરના જીવનના કારણનો નાશ થયો એટલે તે શી રીતે રહી શકે ?

સમશીતોષ્ણ કટિબંધ અથવા શીતકટિબંધના પ્રદેશ કરતાં જેમ ઉષ્ણકટિબંધ (ઉષ્ણ હવાના) ના પ્રદેશમાં પ્રાણીઓની અનેક જાતી અને પ્રકાર જાસ્તી પ્રમાણમાં નજરે આવે છે, તેજ પ્રમાણે ઠંડી અથવા સમશીતોષ્ણ હવાના પ્રદેશ કરતાં ઉષ્ણ હવાના પ્રદેશમાં જીવતાં જનાવરો મારી તેમના કિંવા મરેલાં જાનવરના માંસ ઉપર ઉપજીવિકા કરનાર પ્રાણી વધારે મળી આવે છે. ગિધ, કાગડા, સમળીયો, શીયાળ વગેરે મરેલા જાનવરનાં માંસ ખાનાર પ્રાણી યુરોપ કરતાં હિંદુસ્થાનમાં વધારે હોય છે. એ પ્રાણીયોનો સમૂળગો નાશ કરવા માટે ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તોપણ તે વ્યર્થજ જવાનો. કારણ જ્યાં પુષ્કળ જાનવરો મરે છે, અને જ્યાં મરેલાં જાનવરોનાં શરીર ઉષ્ણ હવાને લીધે જલદી સડી કે કોહી ઉઠીને ગંધાવા માંડે છે, એવા ઉષ્ણ હવાના પ્રદેશમાં એવાં પ્રાણીઓની આવશ્યકતા છે. તેથી એવાં પ્રાણીઓને સૃષ્ટિકર્તા પરમેશ્વરે નિર્માણ કરી રાખેલાં છે. જો એ પ્રાણીઓ ન હોત તો આ દેશમાં મરેલાં પ્રાણીઓનાં શરીર કોહી ગંધાઇ ઉઠી હવા તદન દુર્ગંધવાળી થઇ ગઇ હોત. આ ઉપરથી પણ સ્પષ્ટ થાય છે કે આવા દેશમાં ઉપર લખ્યા પ્રમાણે હવા ગંધાઇ ઉઠવાનું કારણ જો ન હોત તો આવાં પ્રાણીની ઉત્પત્તિ પણ થવાનો સંભવ નહોતો.

આવા પ્રદેશમાં હિંસા કરનારાં, કિંવા મરેલાં પ્રાણીના માંસ ઉપર ઉપજીવિકા કરનારાં પ્રાણીનો જો આપણે નાશ કરવો હોય તો આ પ્રાણીઓનો સંહાર કરવાથી કંઇ લાભ નથી. કારણ એ પ્રાણીઓ જે જનાવરોના શરીરો ઉપર ઉપજીવિકા ચલાવે છે, તે પ્રાણીઓનો સમૂળગો નાશ કરવો જોઇએ. અર્થાત્ કારણ નહીં જેવું કરવાથી કાર્યનો પણ લોપ થવો જ જોઇએ.

આ ઉપરથી આપણને એ જણાઇ આવે છે કે, રોગનું કારણ જે સૂક્ષ્મ જંતુઓ મનાય છે, તેને મારી નાંખવા કે નાશ કરવાનાં ઔષધોથી કંઇ પણ વિશેષ ફાયદો થાય તેમ નથી. તેમનો સમૂળગો નાશ કરવા માટે તેમની ઉત્પત્તિ અને જીવનનું મૂળ સાધન જે શરીરમાંનો કહોવારો, તેનો નાશ કરવો જોઇએ. એ કરવાને સારો માર્ગ એ છે કે, શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય

રૂપી ગંદકીને કાઢી નાંખવી. ઉપરના ઉદાહરણમાં જે પ્રમાણે મચ્છર, કંસારીઓ, વંદા, ગિધ, કાગડા વગેરે પ્રાણી તેમની ઉત્પત્તિ અને તેમના પોષણના સાધનભૂત પદાર્થનો નાશ થયા બરોબર પોતાની મેળેજ નાશ પામે છે, તે પ્રમાણે શરીરમાં સૂક્ષ્મ જંતુને ઉત્પન્ન કરનાર તથા જીવાડનાર કચરારૂપી પોષક પદાર્થ ન મળવાથી રોગના કારણભૂત મનાતા સૂક્ષ્મ જંતુની ઉત્પત્તિ શરીરમાં થનાર નથી. સડી ગએલા વિજાતીય દ્રવ્યનું શરીરના ભાગ ઉપર ઘર્ષણ થવાથી જે ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, તેનાથી શરીરમાં તાવ આવે છે એ આગળ કહી ગયા છીએ. પરસેવો લાવી આ સડતા દ્રવ્યોનો શરીરમાંથી નીકાલ કરવામાં આવ્યો એટલે ઘર્ષણ અને તે સાથે તેનો ત્વચા ઉપર પડતો દાબ કમી થાય છે, અને ઉષ્ણતા (જ્વર) ઓછી થાય છે.

પરંતુ એકવાર પરસેવો આવવાથી તાવનું કારણ પૂર્ણપણે નહીં જેવું થતું નથી, કારણ જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય સડવાનો આરંભ થાય છે ત્યારે શરીરમાં એકઠાં થએલાં દ્રવ્ય એકદમ સડતાં નથી. તેથી સડેલાં કંઇ દ્રવ્યનો પરસેવારૂપે નિકાલ થયો છતાં બાકી રહેલાં દ્રવ્યો અનુકૂળ કારણ મળતાં ફરી સડવા લાગી નવા આજારનાં કારણભૂત થઇ પડે છે. આ પ્રમાણે ફરી રોગ જલદીથી કિંવા કેટલાક વખત પછી થવાનો આધાર એ દ્રવ્યનું પ્રમાણ અને ઇતર અનુકૂળ અને પ્રતિકૂળ કારણ ઉપર અવલંબીને રહે છે. એ દ્રવ્ય શરીરમાં રહ્યાં એટલે રોગનું મૂળજ શરીરમાં રહ્યું છે, એમ સમજવું જોઇએ. વૃક્ષનાં મૂળ તેવાંજ રાખી ઉપરનાં ડાળાં પાંખડાં કાપી નાંખવાથી જેમ તે વૃક્ષ ફરીથી ફુટી નિકળે છે, તે પ્રમાણે આ દ્રવ્ય શરીરમાં જ્યાં સુધી હોય છે ત્યાં સુધી રોગની ઉત્પત્તિ ફરી થાય છે. માટે રોગનું બીજ શરીરમાંથી કાઢી નાખવું હોય તો પ્રથમ વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાંથી નિકાલ પૂર્ણપણે કરવો જોઇએ. એ કીયા ઉપાયથી સાધ્ય થશે તેની માહિતી આગળ આપવામાં આવશે.

શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાખવા અને રોગ મુક્ત થવાના જે ઉપાય કહ્યા છે, તે ચાલુ છતાં રોગીએ *પૂર્ણ વિશ્રાંતી લેવી જોઇએ. મન પણ બીલકુલ શાન્ત અને સ્વસ્થ રાખવું જોઇએ. રોગીએ જાતે પુસ્તકો વગેરે વાંચવાનો માનસિક શ્રમ કરવો નહીં. એટલુંજ નહીં, પણ બીજા પાસે પુસ્તક વંચાવી પોતે તે સાંભળવાં, અથવા બીજા સાથે સંભાષણ કરવું; વગેરે મનની શાન્તતા ભંગ કરવાની વાત કરવી નહીં. રસ્તા ઉપરથી જનાર આવનાર ગાડીઓથી કિંવા ઇતર કારણથી થતી ગરબડ પણ રોગીને ઉપયોગી નથી. તે પ્રમાણે ઓરડામાં દિવસે ઘણું અજવાળું ન જોઇએ. અને રાત્રે પણ ઘણું અજવાળું રાખવું નહીં. પરંતુ ઓરડામાં હવા ખુલ્લી અને જથાબંધ નિરંતર આવવી જોઇએ.

અત્યાર સુધી જે માહિતી બતાવી છે, તેનો સારાંશ નીચે પ્રમાણે છે. પ્રકૃતિને વિકાર થયો, એટલે રૂપમાં અને આકૃતિમાં ફેર પડે છે. આ ફરક પડવાનું કારણ શરીરમાં ભેગાં થએલાં વિજાતીય દ્રવ્ય છે. એ વિજાતીય દ્રવ્ય અન્ન પચન બરોબર ન થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. તેનો સંચય પ્રથમ નાભિ આગળ થાય છે, અને પછી તે દ્રવ્ય શરીરમાં ચારે બાજુ ફેલાવા માંડે છે. શરીરનાં મળદ્વાર જ્યાં સુધી એ દ્રવ્ય મૂત્ર પરસેવા ઇત્યાદિરૂપે બાહાર કાઢી નાંખે છે, ત્યાં સુધી શરીરમાં પ્રત્યક્ષ રોગ થતો નથી. પણ અનુકૂળ કારણ પ્રાપ્ત થતાં તે કહોવા લાગે છે, અને વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે. જે ભાગમાં એ દ્રવ્ય વધારે ભેગાં થાય છે, તે ભાગને રોગ થાય છે. તે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં હોવાં, એ રોગના બીજ માટે જમીન તૈયાર કરી રાખવા બરાબર જ

*અત્યંત જ્વરવાળા અશક્ત રોગીએ.

છે. વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય થવાથી જે રોગ થાય છે, તેના બે વર્ગ થઇ શકે. જે રોગથી આપણને વેદના કે દુઃખ થતું નથી, અને ગુપ્ત રૂપે શરીરમાં હોય છે, તે પહેલા વર્ગમાં આવે છે. વિજાતીય દ્રવ્ય કહોવાથી તત્કાળ શરીરને દુર્બળતા આણનારાં, અથવા શરીરમાં ધટ, વેદના, અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન કરનારા જ્વર, વાયુ વગેરેના જે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તે બીજા વર્ગમાં આવે છે. આ બન્ને પ્રકારને અનુક્રમે **જીર્ણ** અથવા **દીર્ઘકાલિક** અને **શિઘ્ર વિપાકિ** રોગ એવાં નામ આપવામાં આવ્યાં છે. રોગનું મૂળ કારણ શરીરમાં સંચય થએલાં વિજાતીય દ્રવ્ય એ છે, અને તે દ્રવ્ય શરીરમાં જે ભાગમાં ઇન્દ્રિયોના વ્યાપારને હરકત કરે છે, અથવા જે ભાગમાં રૂધિરાભિસરણને પ્રતિબંધ કરે છે. તે તે ભાગને અથવા ઇંદ્રિયોને રોગ થાય છે. અને તે તે રોગનાં સ્થાન પરત્વે જુદાં જુદાં નામ હોય છે, એ અહિં સુધી સ્પષ્ટ કરી બતાવવામાં આવ્યું છે. આ ઉપરથી એવું તત્વ નિષ્પન્ન થાય છે કે, **સર્વ રોગનું કારણ એક જ છે, અને સર્વ પ્રકારના રોગ એક જ રોગના ભિન્ન ભિન્ન પ્રકાર છે.** ચોટ વાગવાથી, શસ્ત્ર વાગવાથી, કિંવા એજ પ્રકારના અન્ય કારણથી શરીરને દુઃખાપત થવાનો કિંવા શરીરમાં કાંઇ ઘોચાવાથી જે રોગ થાય છે, તેનો સમાવેશ ઉપરના સિદ્ધાંતમાં થતો નથી.

રોગના કારણ અને સ્વરૂપ સંબંધી ઉપર જે કહી ગયા, તે સિદ્ધ કરી બતાવવાને પ્રમાણ જોઇએ; એમ કેટલાક વાંચક વર્ગને શંકા થશે. તેના જવાબમાં એટલુંજ કે, સર્વ પ્રમાણમાં જે પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ તે પ્રમાણે જો ઉપરના તત્વની સત્યતા સિદ્ધ કરી આપવામાં આવે તો, વાંચક વર્ગની એ તત્વ ઉપર શ્રદ્ધા બેસવીજ જોઇએ. એ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ છે કે, સર્વ રોગનું કારણ જ્યારે એકજ છે, ત્યારે એ કારણનો નાશ થતાં આપણે સર્વ રોગનો નાશ કરી શકીએ, અથવા મટાડી શકીએ. ડા. **કુન્હે**એ સારા કરેલા રોગીઓના સંબંધમાં જે હકીકત આગળ લખી છે, તે ઉપરથી એ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ આપણને મળ્યું છે એ નિશંકપણે માનવાને હરકત નથી.

પ્રકરણ ૪ થું.

અછબડા (ગોવરૂ) ઓરી ઘટસર્પ, બળીયા, ઉટાંટીઓ વગેરે નાના બાળકને થનાર રોગનાં કારણો અને તે સંબંધીના ઉપાય.

"**બાળરોગ**" આ સદર નીચે જ્વરની જાતના ઓરી, અછબડા, બળીયા વગેરે નાનાં બાળકને થનારા સર્વ રોગ આવી જાય છે. આ સર્વ રોગનું કારણ પણ એકજ છે, અર્થાત્ જે છોકરાંના અંગમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થયેલાં હોય છે, તેવાંજ છોકરાંને એ આજાર થાય છે. ઘણું કરી સર્વ છોકરાંને **બાળરોગ** થાય છે, એનું કારણ એ છે કે, ઘણાંખરાં બાળકોના શરીરમાં જન્મથીજ વિજાતીય દ્રવ્ય તેમનાં માબાપ તરફથી ઉતરેલું હોય છે. મ્હોટા માણસ કરતાં નાના બાળકનેજ આજાર જાસ્તી કેમ થાય છે, તેનું કારણ આગળ કહી ગયા છીએ.

પરંતુ એ રોગ ન થવા દેવા એ આપણા સ્વાધીનની વાત છે. તોપના કે બંદુકના જેવા અવાજ સાથે ફુટે એવા દારૂનો મોટો જથ્થો શહેરના મધ્ય ભાગમાં રાખવા દેવામાં આવતો નથી તેનું કારણ શું હશે? કારણ એજ કે મનુષ્ય જાત કેટલીએ ખબરદારી રાખે તોપણ પ્રસંગાનુસાર તે દારૂ સળગી ઉડવાનો ભય રહે છે, અને તેમ થાય તો અનેક મનુષ્યના જીવની હાની અને આજુબાજુના ઘરનો નાશ થવાનો સંભવ રહે છે. શહેરમાં લોકોનો અને ઘરોનો નાશ ન થાય તેને માટે જે કાળજી આપણે રાખીએ છીએ તેટલી કાળજી આપણી સંતતિ માટે આપણે શા માટે

ન રાખવી, એ અમને સમજાતું નથી. બાળકના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય એ ઉપરના ઉદાહરણ-માં બતાવ્યા પ્રમાણે અવાજ સાથે ફુટે એવા દારૂ સરખાંજ છે. એ દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાખવા માટે નાના બાળકની જીવનશક્તિને જીવતોડ શ્રમ કરવો પડે છે. તેથી વખતે પ્રાણનાશ પણ થઇ જાય છે. આવી સ્થિતિ છતાં એ વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાખવા પ્રયત્ન ન કરવો, એટલે આપણે પોતે થઇ આપણાં છોકરાંને મૃત્યુની દાઢમાં મુકવા સરખું નથી શું ? એટલા માટે નાનાં છોકરાંને રોગ ન થાય એવી આપણી ઇચ્છા હોય તો આપણે તેમના શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ કરવો જોઇએ. અને નવીન દ્રવ્યસંચય ન થાય એવી સંભાળ રાખવી જોઇએ.

આપણે જાણીયે છીયે કે, બાળકોને તરેહ તરેહના વ્યાધિઓ લાગુ પડે છે, અને તે રોગોનું સ્વરૂપ ઓછું વધારે જોખમકારક હોય છે. અને તેથી તેવા જુદી જુદી જાતના દરેક રોગને પારખીને તેને બંધબેસતો આવે તેવો ઉપાય કરવામાં કુશળ વૈદ્ય ડૉક્ટરો પણ બહુજ ગુંચવાય છે. આ જુદા જુદા બાળકોના રોગ વચ્ચે કેટલો કેટલો ફેર છે તે બતાવીને તેને અકસીર પણે શી રીતે મટાડવા તે હવે બતાવવામાં આવશે. પરંતુ આરંભમાંજ જણાવવાની જરૂર છે કે, કંઇજ મળતાપણું જેના વચ્ચે જણાતું ન હોય તેવી જાતના રોગોમાં અને બીજા સર્વ રોગમાં બે મુખ્ય ચિન્હો તો અવશ્ય હાજર હોય છે, અને તે બે ચિન્હ ગરમી અને થંડી છે. નીચે જુદા જુદા રોગોનું પૃથક પૃથક વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે, તે વાંચતી વખતે આ વાત પણ ખાસ યાદ રાખવાની છે.

ગોવરૂ (અછબડા). આમાં છોકરાંને પ્રથમ બેચેની જણાય છે, ઉંઘ બરાબર આવતી નથી, શરીર સુકું અને ગરમ લાગે છે. પછી તાવ આવે છે અને ધીરે ધીરે તેમાં અછબડાનાં દર્શન ઉમેરાય છે. આ પ્રમાણે છેવટે અછબડા દેખાય ત્યાં સુધી રોગની પરીક્ષા કરતા આપણે બેસી રહેવાની જરૂર નથી, પણ બાળકને તાવ આવવા સાથેજ આગળ લખ્યા પ્રમાણે ઉપાય કરવા. આ પ્રમાણે જો ઉપાય વખતસર કરવામાં નહીં આવે તો પછી ગોવરૂ બાહાર નિકળશે. ગોવરામાં શરીર ઉપર ફોલ્લા મ્હોટા અને પુસ્કળ નીકળે એ ચિન્હ સારૂં છે, કારણ કે તેનાથી અંગમાંથી સર્વ વિષવાળાં દ્રવ્ય બહાર નિકળી જાય છે. પરંતુ ફોલ્લા મોડા આવે તો વિષવાળાં દ્રવ્ય શરીર-માં રહેવાથી અતિશય ઉષ્ણુતા ઉત્પન્ન કરે છે, અને તે ઉષ્ણુતા એટલી તો ભયંકર હોય છે કે તેના લીધે શરીરની સર્વ ઇંદ્રિયો શિથિલ થઇ જાય છે. અને તે ઉષ્ણુતા ફેફસામાં બહુજ થાય તો પ્રાણીઓનું મર્મસ્થાન જે ફેફસાં (Lungs) તેમાં અત્યંત દાહ થઇ તેનો નાશ થાય છે, અને બાળકનું મરણ નિપજે છે.

ગોવરૂ પૂર્ણપણે સાફ કરવા સારૂ શરીરનાં સર્વ મળદ્વારો ખુલ્લાં થાય એવો ઉપાય કરવો જોઇએ. તેજ પ્રમાણે જ્વરથી ઉત્પન્ન થનારો દાહ કમી કરવા સારૂ સર્વ શરીરમાં ઠંડક થાય એવો ઉપાય કરવો જોઇએ. તેવો ઉપાય તે આગળ વર્ણન કરવામાં આવશે તે નંબર ૨ અને નંબર ૩ ના ઉપાય છે. પરસેવો લાવવાનો ઉત્તમ ઉપાય કહીએ તો માતાએ પોતાના બાળકને સોડમાં દબાવી સુઇ રહેવું એજ છે. એ પ્રમાણે બની શકે તેમ ન હોય તો બાળકને પોચા અને જાડા બિછાના ઉપર સુવારી ગરમ કપડાથી વીંટી સુવારવું. પરંતુ તેના મુખ ઉપર કપડું ઓરાડવું નહિ. રાત્રિ દિવસ ઓરડામાં સ્વચ્છ હવાની આવજા થાય તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ. એટલાથી કામ ન થાય તો બાળકને બાષ્પસ્નાન (નાસ) આપવું, અને બાષ્પસ્નાન પછી જરા પણ વાર ન કરતાં અને શરીરને પવન લાગવા ન દેતાં તરતજ થંડક થવા સારૂ નંબર ૨ નો કિંવા નંબર ૩ નો ઉપાય પણ કરવા.

પરસેવો આવવાથી રોગનો પુસ્કળ ઉતાર પડશે અને તાવ પણ જશે. પરંતુ કદાપિ ફરી તાવ આવે તો ફરી નંબર ૨ કિંવા નંબર ૩ નો ઉપાય કરવો, અને બાળકને પસીનો લાવવા માટે લુગડામાં લપેટી સુવારવું. તાવ અંગમાંથી સમૂળગો જતા સુધી આ પ્રમાણે ક્રમ ચાલુ રાખવો.* મસ્તક, ડોળા, કિંવા શરીરના બીજા કંઇ ભાગ ઉપર સુસ્તી કિંવા જડપણું જણાતું હોય તો તે ભાગને આગલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વરાળ આપવી કે તેથી તે ભાગ ઉપર પરસેવો આવશે. એટલે તે ભાગ ઉપર ઠંડક લાવવા સારૂ નંબર ૨ કિંવા નંબર ૩ નો ઉપાય કરવો કે તે જગોએ આરામ જણાશે, અને આગળ દરદ વધવાનો ભય દુર થશે.

શીળીનો તાવ.—ગોવરૂ નિકળવા પહેલાં જે ચિન્હો થાય છે. તેજ ચિન્હો આ તાવ આવવા પહેલાં બાળકને થાય છે, પણ આગળ જતાં જ્વર વધારે જોરથી આવે છે તેથી માબાપને ઘણી ફીકર થાય છે. શીળીના તાવમાં પ્રથમ અંગ ઉપર જે ફોલ્લીઓ નીકળે છે, તે ખુબ બારિક છતાં તે પછી મ્હોટી થવા લાગે છે. અને પછી એક એક સાથે જોડાઇને એક થઇ જાય છે, પણ ગોવરા પ્રમાણે સર્વ અંગ ઉપર ફોલ્લા થતા નથી. ફોલ્લીઓ વિશેષ કરી મસ્તક, છાતી, અને પેટ ઉપર હોય છે. પગ ઉપર ક્વચિત ફોલ્લીઓ હોય છે. પગ ઘણું કરી ઠંડા રહે છે. પરંતુ ઇતર સર્વ અંગ તાવથી ફફળતું હોય છે. આ રોગમાં મસ્તક અને છાતીના ભાગને વિશેષ ત્રાસ થાય છે. કાનમાં ચસકા (સણકા) આવે છે. અને આંખો દુખવા લાગે છે. પેટમાં વિષવાળાં વિજાતીય તત્વ સડી ઉઠી જ્યારે શરીર ઉપર પથરાવા લાગે છે, ત્યારે એ વિષયવાળાં દ્રવ્યને બહાર નિકળવાનો માર્ગ આપવા સારૂ અંગ ઉપર ફોલ્લીઓ નીકળે છે. ફોલ્લીઓ પગ ઉપર વિશેષ ન થતાં શરીરના ભાગ ઉપર કેમ થાય છે, તેનું કારણ ઉપર કહી ગયા તેજ છે. અર્થાત ફોલ્લીઓ કમી નીકળે છે તો વિષારી દ્રવ્યનો બરાબર નિકાલ થતો નથી. અને પ્રાણને હાની પહોંચવાનો વધારે સંભવ થાય છે.

આ રોગમાં નેત્રને અને કાનને નુકશાન થવાનો સંભવ વિશેષ હોય છે. માટે ઇંદ્રિયોની આસપાસના ભાગમાં સંચીત થએલા દ્રવ્યને કાઢી નાંખવા માટે મસ્તકને બફારો આપવો જોઇએ. એ બાફ કેવી રીતે આપવી એ આગળના પ્રકરણમાં કહેવામાં આવશે. મસ્તકને પરસેવો આવ્યો એટલે કાન અને નેત્ર દુખતાં બંધ થશે. એકવાર પશીનો આવી ચસકો નહીં જેવો થશે તોપણ તે ફરી ઉત્પન્ન થાય છે, માટે ચસકા તદન બંધ થતા સુધી મસ્તકને બફારો વખતો વખત આપવો જોઇએ. સડતાં વિજાતીય દ્રવ્ય પૂર્ણપણે શરીરમાંથી જ્યાં સુધી નિકળી ન જાય ત્યાં સુધી વેદના ફરી થવાનો સંભવ રહે છે. માટે સર્વ મળદ્વાર વાટે તે નિકળી જાય તેવા ઉપાય કરવા જોઇએ. એ કારણ માટે **કટિસ્નાન** કરવું જોઇએ. એટલે મળમુત્ર સાફ થઇ તે દ્વારાએ વિજાતીય દ્રવ્ય નિકળી જશે. જ્વર આવવા પહેલાં જે પચનક્રિયા બગડેલી હોય છે, અને જ્વર આવ્યા પછી જે વધારે બગડે છે તે આ **કટિસ્નાનથી** સુધરે છે. મળ સુકો હોય છે તો આગળ ધકેલાતો જાય તેટલા માટે આંતરડાની અંદરની બાજુએ જે સ્નિગ્ધ પદાર્થ રહેલો હોય છે તે જ્વરની ઉષ્ણતાથી સુકાઇને નહીં જેવો થઇ જાય છે. જેથી મળનો નિકાલ થતો નથી અને તેમ થવાથી **મળવિરોધ થાય છે. કટિસ્નાનથી** આ મળવિરોધ મટી જાય છે, અને મળશુદ્ધિ બરાબર થવાથી તાવનું જોર કમી થવા લાગે છે. **ગોવરા** કરતાં આ રોગમાં ઉપરના ઉપાય ઘણી વખત અને વધારે વાર સુધી કરવા પડે છે એનું કારણ એ છે કે, શરીરમાંના વિજાતીય દ્રવ્યનો બહુજ સંચય થાય ત્યારેજ આ રોગ થાય છે.

* ૨ કટિસ્તાન. ૩ ફ્રિક્શન સિટિંગબાથ.

આ રોગ થયો છતાં કેવા ઉપચાર કરવા એ સ્પષ્ટપણે સમજાય તેટલા માટે **ડા. કુન્હેએ** સારા કરેલા રોગીઓનું વર્ણન નીચે આપ્યું છે.

એક ગ્રહસ્થની ૧૭ વર્ષની છોકરીને તથા ૨ વર્ષના છોકરાને દેવીનો તાવ એકજ વખતે આવ્યો. ઇતિર વૈદ્યોએ આ તાવ મટવાને ૬–૭ અઠવાડીયાં લાગશે એમ કહ્યું. એ બન્ને છોકરાંને લેઇ તે ગ્રહસ્થ ડા. કુન્હે પાસે ગયો. ડા. કુન્હે પ્રથમ આ છોકરાંને **બાષ્પસ્નાન** કરાવતો અને તે પછી **કટિસ્નાન** કરાવતો. અંગમાં જ્યાં સુધી બહુજ તાવ માલુમ પડતો ત્યાં સુધી દર બબે કલાકને અંતરે **કટિસ્નાન** કરાવતો. તેમને માંસ બીલકુલ ખાવા દેતો નહીં. ફક્ત ખરેખરી સારી પેઠે ભુખ લાગે ત્યારે તેમને ખાવાની રજા આપતો. આ પ્રકારના ઉપાયથી તે છોકરાં એક અઠવાડીયામાં તદ્દન સારાં થયાં હતાં.

ઘટસર્પ. પુર્વે કહી ગએલા બે રોગ કરતાં આ રોગનાં બાહ્ય લક્ષણ ભિન્ન હોય છે. સર્વમાં જ્વર એ સામાન્ય હોય છે. પરતુ આ રોગમાં આવનારો જ્વર કોઇ કોઇ પ્રસંગે બાળક રોગીષ્ટ હોય છે, ત્યારે તેને હાથ લગાડી જોતાં બરાબર જણાતો નથી. પરંતુ આવે પ્રસંગે વિશેષ ભય રહે છે. ઉપર ઉપરથી હાથ અરાડતાં જોકે જ્વર સામાન્ય દેખાય છે, તોપણ બાળક બીછાનામાં લોથ્યા કરે છે. કારણ કે તેના શરીરમાં ઉષ્ણતાનો ભડકો થએલો હોય છે. માત્ર તે ઉષ્ણતા બાહાર હાથ અરાડવાથી માલુમ પડતી નથી. કંઠ મળી જવાથી શ્વાસોશ્વાસ લેવાની અડચણ પડે છે. આ રોગમાં આંતરડા અને મૂત્રાશયની ક્રિયા બરોબર ચાલતી નથી. તેથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યને આંતરડાંમાંથી કિંવા મળદ્વારથી બાહાર નિકળવાને માર્ગ ન મળવાથી સર્વ વિજાતીય દ્રવ્ય ગળામાં કંઠ પાસે ભેગાં થઇ કંઠ સુજી જાય છે.

કંઠ આગળ બાફ આપવાથી ત્યાં થતી વેદના કમી થાય છે. પરંતુ આ બાફ પુષ્કળ વખત આપવો જોઇએ છે. પછી આગલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ૩ નંબરનો ઉપાય કરવો. આ ઉપાયથી કંઠ આગળની ગાંઠો નરમ થઈ વેરાઇ જશે. પરંતુ આ ગાંઠો વેરાઇ ગયા છતાં પણ ગળાનો ભાગ સુઝેલો રહેશે. એ સ્થિતિ કંઠમાં ગાંઠો હોવા કરતાં પણ કંઇ એાંશે જાસ્તી ભયંકર હોય છે. **ઘટસર્પ**નો રોગ થવા પહેલાં સાંધામાં અને વિશેષે કરી ઢીંચણમાં અને ખભામાં સણકા થવા માંડે છે. એ સણકા જો કે ગમે તેમ કરી સહન થઇ શકે પણ કંઠ સુઝવાથી જે જે સણકા આવે છે તે સહન થવા ઘણાજ કઠીણ હોય છે. આ સણકા નહીં જેવા કરવા સારૂ કંઠની આજુબાજુની ગાંઠો વેરાઇ ગયા પછી પણ ઉપાય ચાલુ રાખવો જોઇએ. કંઠ આગળ સંચીત થએલાં વિજાતીય દ્રવ્યનો નીકાલ થયા છતાં પણ પેટમાંથી વિષવાળાં દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખ્યા વિના રોગનો પૂર્ણપણે ઉતાર થતો નથી. આ હેતુ પાર પાડવા સારૂ આંતરડાં, મૂત્રદ્વાર અને ત્વચાદ્વારા એ શરીરમાં રહેલો સર્વ કહોવારો બહાર નીકળી જાય તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

ઘટસર્પ થવાથી વિશેષ કરી ત્વચાની પરસેવો કાઢવાની ક્રિયા બરોબર ચાલતી નથી. તે ક્રિયા બરોબર ચાલવા માટે અને બાળકને પસીનો લાવવા સારૂ માતાએ પોતાના બાળકને સોડમાં લેઈ સુઈ જવું જોઇએ. જ્યારે મલશુદ્ધિ બરાબર ન થવાથી શરીરનો કહોવારો બહાર નિકળવાને બીજો માર્ગ રહેતો નથી, તેવી વખતે વિજાતીય દ્રવ્યરૂપી કહોવારો બહાર કાઢી નાંખવામાં ત્વચાનો ઘણોજ ઉપયોગ થાય છે. **ઘટસર્પ** થવા પહેલાં પસીનો આવવાનો બંધ થઇ જ્યારે ત્વચા શુષ્ક થાય છે, તે વખતે બાળકને માતા પોતાની સોડમાં લેઇ પોતાની હુંફથી તેને પસીનો

લાવી બાળકને મળમૂત્ર સાફ થાય એવો પ્રથમથી ઉપાય લે તો આગળ થનાર ઘટસર્પથી રોગીનું આયુષ્ય ખુટી તેનો નાશ થવાનો ભય રહેજ નહીં. અત્યાર સુધી કહેલા ત્રણ રોગનાં કારણો અને તેને લાગુ પડનાર ઉપચાર માટે વિચાર કરવાથી જણાશે કે, સર્વ રોગનું કારણ એકજ છે. અને ત્રણે રોગ વાસ્તવિક એકજ રોગનાં ભિન્નભિન્ન નામો છે. એ સર્વ રોગ તદ્દન જુદા જુદા છે એવો મત આપનાર કેવળ ઉપર ચોટીયા જોનારજ હોય છે.

રોગીને ઉપચાર કેવી રીતે કરવો એ નીચેના ઉદાહરણથી જાણવામાં આવશે.

એક ગ્રહસ્થનો છોકરો ઘટસર્પથી આજારી થવાથી તેને ડા. કુન્હે પાસે લઇ જવામાં આવ્યો હતો. તેને પ્રથમ કુન્હેએ બાષ્પસ્નાન કરાવ્યું. પસીનો આવ્યા પછી તેને કટીસ્નાન કરાવ્યું. તેનાથી મસ્તકની ઉષ્ણતા મટી ગઈ, શ્વાસોશ્વાસ લેતાં પ્રથમ જે અડચણ પડતી હતી તે થોડે થોડે કમી થવા લાગી. જ્વર ઉતરવા માટે ત્રણ ત્રણ કલાકના અંતરે દિવસે અને રાત્રિએ પ્રત્યેક વખતે અડધા કલાક સુધી નંબર ૩ નો ઉપચાર તેને કર્યો. છોકરો ઉંઘતો તે વખતે પણ અંદર સ્વચ્છ અને તાજી હવા આવવા સારૂ ઓરડાનાં કમાડ થોડાં ઉઘાડાં રાખવામાં આવતાં હતાં. આ પ્રકારના ક્રમથી ૫-૬ દીવસમાં તે છોકરો તદ્દન સારો થઇ ગયો હતો.

દેવી; બળીયા.

બળીયાનો આજાર ભયંકર છે. કારણ તેમાં તાવ ઘણોજ આવે છે અને ઔષધોપચાર બરોબર કરવામાં ન આવે તો રોગીનો પ્રાણ જાય છે. જે રોગ ઉપાય કરવાથી કાળાવધિથી સારા થાય છે, તેવા જીર્ણ રોગ કરતાં જે રોગમાં ઔષધોપચાર યોગ્ય રીતીથી ન થાય તો રોગ લાગલોજ વિકોપ પામી રોગીનો અંત લાવે છે; તેવી જાતના તિવ્ર આગંતુક રોગ સામાન્યત વધારે ભયંકર સમજવામાં આવે છે એ મ્હોટી ભૂલ છે. કારણ યોગ્ય ઉપચાર કરવાથી બીજા વર્ગના રોગ જલદી સારા થઇ રોગી કામ ધંધો કરવાને શક્તિવાન થાય છે. અને પહેલા વર્ગના રોગમાં રોગીને આરામ થવાને પુષ્કળ દિવસ લાગે છે, એટલુંજ નહીં પણ પુષ્કળ દિવસ રોગીને અપવાસી રહેવાનો પ્રસંગ આવે છે, અને ઘણી મહેનતે તે મટાડી શકાય છે.

બળીયા નીકળ્યા છતાં તેના ઉપર ઔષધોપચાર કેવી રીતે કરવા તેની સાધારણ પણ માહેતી લોકોને હોતી નથી. જેથી તેમને તેનો ભય ઘણોજ લાગે છે. તેથી બળીયા કઢાવવાનો પ્રચાર વધારે થએલો છે. બળીયા કઢાવવાથી એકંદર પ્રકૃતિ ઉપર કાયમને માટે ઘણો ખરાબ પરિણામ આવે છે, એવો ઘણા વિદ્વાન ડૉક્ટરોનો મત છે. જ્યારે ડા૦ કુન્હેના ઉપાયથી બળીયાથી થતા નુકશાનનો ભય જરા પણ રહેતો નથી, ત્યારે બળીયા ટંકાવી આપણે આપણી પ્રકૃતીને કાયમને માટે શા સારૂ નુકશાન કરી લેવું એ સમજાતું નથી.

બળીયા નિકળતા પહેલાં પ્રથમ તાવ આવે છે, અને અંગ ઉપર ન્હાના વટાણા જેવડા ફોલ્લા નીકળે છે. પછી તે ધીમે ધીમે મ્હોટા થવા લાગે છે. કેટલીકવાર પછી તે ફોલ્લા ઉપર નાનાં કાળાં ટપકાં ઉત્પન્ન થાય છે. એ ફોલ્લા કોઇ કોઇ વખત સર્વ અંગ ઉપર નિકળે છે, અને કોઇ કોઇ વખત શરીરના કોઇ અમુક ભાગ ઉપરજ નિકળે છે. શરીરના જે ભાગ ઉપર વિજાતીયદ્રવ્ય વધારે સંચિત થયાં હોય તે ભાગ ઉપર ફોલ્લા વધારે નિકળે છે એવો નિયમ છે. જ્યારે ચહેરાપર ફોલ્લા નિકળે છે ત્યારે એ રોગથી વિશેષ ભય રહે છે.

ઇતર ભાગ કરતાં ચહેરાપર વિશેષ ફોલ્લા નિકળે છે તેનું કારણ એ છે કે ત્યાં વિજાતીયદ્રવ્ય ઇતર ભાગ કરતાં વધારે સંચિત થએલાં હોય છે. પેટમાં વિજાતીયદ્રવ્ય પ્રસરવા લાગ્યાં

એટલે ત્યાંથી ગળા તરફ જાય છે અને ગળાથી મસ્તક તરફ જાય છે. મસ્તકમાંથી આગળ જવાનો માર્ગ ન મળવાથી ત્યાં ભેગાં થાય છે. શરીરમાં વિજાતીયદ્રવ્ય સડવા લાગ્યાથી તે ફુલવા માંડે છે, અને પથરાતાં પથરાતાં મસ્તક તરફ જાય છે, જ્યાં પ્રથમથી વિજાતીયદ્રવ્યનો પુષ્કળ જથ્થો ભેગો થએલો હોય છે તેના ભેગાં તે મળી જાય છે. તેથી મસ્તકમાં વિજાતીયદ્રવ્યનો મોટો સંચય થાય છે. તેથી તે જગાએ બળીયાના ફોલ્લા પુષ્કળ અને જોરબંધ નિકળી આવે છે.

ફોલ્લા સારી રીતે ફુલી મોટા થવાથી વિજાતીયદ્રવ્ય રૂપી વિષને બહાર નિકળી જવાનાં સારાં દ્વાર મળે છે. અને વિષનો જલદી નિકાલ થઇ જવાથી પ્રાણનો નાશ થવાનો ભય મટે છે. આ રીતે વિષમય પદાર્થનો નિકાલ કરવાનું સામર્થ્ય જેની પ્રકૃતિમાં હોતું નથી તેવા રોગીનું મૃત્યુ થાય છે. કોઇ કોઇ વાર એમ બને છે કે બળીયાથી દર્દીનું મરણ થયા પછી પણ તેના શરીર ઉપર બળીયાના ફોલ્લા નવા નિકળે છે.

ઉપરના કારણથી બળીયાને લીધે રોગીનું મૃત્યુ થયું એમ કહેવું એ તદ્દન ભુલભરેલું છે. કારણ વસ્તુ સ્થિતિ એવી છે કે બળીયાના ફોલ્લા જલદી તરી ન આવે તો રોગી ભયમાં આવી પડે છે. કારણ એ ફોલ્લા બહાર નિકળવાને માર્ગ મળે છે. અને તેવાં વિષમય દ્રવ્યોને લીધે શરીરમાં થતો દાહ પણ કમી પડે છે. ફોલ્લા નિકળતા પહેલાં તાવ પુષ્કળ આવે છે. અને ફોલ્લા બહાર નિકળી તે વહેવા લાગ્યાથી તાવ કમી થવા માંડે છે. તેથી ફોલ્લા દ્વારાએ વિષમય દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાંખવા અને શરીર ઉપર ફોલ્લા ઉત્પન્ન કરવા આપણી પ્રકૃતિ પ્રયત્ન કરે છે તેનો એ પરિણામ છે, એ વાત શું આ ઉપરથી સિદ્ધ થતી નથી ?

અંગમાં જ્વર છતાં જ્યારે ફોલ્લા નિકળે છે ત્યારે તેનાથી શરીરમાં બહુ લાહ્ય બળે છે, અને અતિશય ચેળ આવે છે. તેથી તે જગોએ ખંજુવાળવાની (વલુરવાની) રોગીને ઇચ્છા થાય છે. આ ખંજુવાળવાનો પરિણામ એ આવે છે કે તે ફોલ્લા પાકી તેમાં પરૂ થયા પહેલાંજ તે ફુટી જાય છે. અને તેથી અંગ ઉપર તેનાં ચાંદાં રહી જાય છે. આવો પ્રકાર ન થવો જોઇએ. તેટલા માટે રોગીના હાથે કપડાની કોથળીઓ બાંધવાનો ચાલ પડેલો છે. એ પ્રમાણે કોથળીમાં હાથનો પંઝો મુકી બાંધવાથી અને શરીર ઉપરના ફોલ્લામાં અતિશય ચેળ છુટવાથી રોગીને બહુજ ત્રાસ થાય છે. પરંતુ આ ત્રાસ મટાડવાનો માર્ગ છે. **બાષ્પસ્નાન** વડે ત્વચા ઉપરનાં રંધ્ર (છિદ્રો) ખુલ્લાં કરવાથી, અને શરીરે પરસેવો લાવવાથી એની મેળે ખરજ અને આગ બંધ થાય છે અને સર્વ ત્રાસ મટી જાય છે.

ડા. કુન્હેના ઉપાય કરવાથી ગુણ એટલો જલદ ને કાયમનો થાય છે કે તેથી રોગનો ભય કમી થાય છે. આ ઉપાયથી આરામ થયા વિના રહે એવા રોગી ક્વચિતજ મળી આવે છે. જે રોગીઓને આરામ થતો નથી તે રોગીઓ એવા હોય છે કે જેમના શરીરમાં વિજાતીયદ્રવ્યો એટલાં બધાં ભેગાં થએલાં હોય છે કે એ સર્વ દ્રવ્યોનો નિકાલ કરવાને તેમનું શરીર અસમર્થ હોય છે. કિંવા વિજાતીયદ્રવ્ય પરસેવા રૂપે બહાર કાઢી નાંખવાની ત્વચાની ક્રિયા યોગ્યરીતે ચાલતી હોય છે તોપણ તે ક્રિયાથી પ્રાણાંતક અવસ્થા થતાં સુધી સર્વ વિજાતીયદ્રવ્યનો નિકાલ થઇ શકતો નથી. તોપણ એ વાત લક્ષમાં રાખવાની છે કે, જેને એ ઉપાય વખતસર કરવામાં આવે છે તે રોગી ભાગ્યેજ મરણ પામે છે. માટે તાવ આવ્યા બરોબર આ ઉપાયનો ઉપયોગ તાબડતોબ કરવો જોઇએ. તાવ આગળ કીયા રોગ ઉપર જશે, તેની વાટ જોવી તદ્દન નિરર્થક અને ઘાતક છે. કારણ કે તે સમજવાથી કંઇ પણ ફાયદો ન થતાં ઉલટું અતિશય નુકશાન થવાનો સંભવ રહે છે.

આ રોગ ઉદ્‌ભવવાનું મૂળ કારણ શરીરમાં સંચય થએલાં વિજાતીયદ્રવ્ય એજ છે. આપણા શરીરમાં વિજાતીયદ્રવ્ય સંચય થયા છે કે નહીં, એ ડા. કુન્હેના **"મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર"** ઉપરથી સહજ સમજવા સરખું છે; અર્થાત ડા. કુન્હેના ઉપાયથી અંગમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યકાઢી નાખવામાં આવે તો કાંઈ પણ જાતનો રોગ આપણને થવાનો સંભવ રહેતો નથી.

ડા. કુન્હેએ બળીયાના રોગીઓને કેવી રીતે સારા કર્યા તેની હકીકત તેણે નીચે પ્રમાણે લખેલી છેઃ—

એક ગ્રહસ્થનાં ત્રણ છોકરાં જેની વય અનુક્રમે વર્ષ ૭-૯-૧૩ ની હતી. એ ત્રણે છોકરાં બળીયાના આજારથી માંદાં થએલાં હતાં, આ છોકરાંમાંથી દરેકને એકંદરે ચાર વખત **બાષ્પ સ્નાન** અને ૧૦ વખત **કટિસ્નાન** કરાવવાથી તરત તાવ કેટલાક અંશે ઉતર્યો હતો અને ફોલ્લા ઉપર પોપડા બંધાવા લાગ્યા. થોડાજ દિવસમાં તે છોકરાં પોતાની મેળે ઉઠવા બેસવા તથા ફરવા લાગ્યાં, અર્થાત એક અઠવાડીયા સુધી ઉપચાર આગળ જારી રાખવાથી તે છોકરાં બીલકુલ સારાં થઇ ગયાં. અતિ આશ્ચર્યની વાત એ છે કે એ ત્રણ છોકરાં પૈકી એક પણ છોકરાના અંગ ઉપર બળીયાના ફોલ્લાનાં ચાઠાં રહ્યાં નહોતાં. તે ગ્રહસ્થને પાંચ છોકરાં હતાં અને તે સર્વને પુષ્કળ વાર બળીયા કઢાવ્યા હતા તોપણ ઉપર લખેલાં ત્રણે બાળકને બળીયા નિકળ્યા હતા. તેથી પહેલાં બળીયા કઢાવ્યા હોય તેનું મહત્વ કેટલું છે તે, અને યોગ્ય ઉપાય કરવાથી બળીયાથી થનાર સર્વ પિડા કેવી રીતે સહજમાં ટાળી શકાય છે, તે વાંચક વર્ગને સમજાયા શિવાય રહેતી નથી. પરંતુ વિના કારણ શરીરમાં રસી જેવું ઝેરી વિજાતીયદ્રવ્ય ઘાલવાથી માત્ર નુકશાનજ થાય છે. માટે બળીયા કઢાવાનો વ્યર્થ શ્રમ ન કરતાં આપણે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ઉપાય કરવા જોઇએ. એટલે બળીયાથી કંઇ પણ નુકશાન થવાનો ભય રહેશે નહીં.

ઉટાંટીઓ—આગળ કહી ગએલા રોગો જેટલો આ રોગ સંબંધી લોકોને ભય લાગતો નથી. તો પણ આ રોગ ઘણો ભયંકર છે. અને આ રોગથી ઘણાં બાળકોનું મરણ નિપજે છે તેમજ ઘણાં બાળકને આ રોગથી ત્રાસ અને અતિશય દુઃખ સહન કરવું પડે છે. આ જગોએ કહેવું જોઇએ કે, ગમે તે પ્રકારની ઉધરસ હોય તો પણ એ મોટા દુઃસાધ્ય વિકારનું ચિન્હ છે. જ્યારે શરીરમાંથી વિજાતીયદ્રવ્ય નીકળવાના માર્ગ બંધ થાય છે ત્યારે તે ઉપરના ભાગમાં પ્રસરવા લાગે છે અને ત્યારે તેનો **ફેફસા** ઉપર પરિણામ થઇ ઉધરસ ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત જ્યારે દસ્ત સાફ ઉતરતો નથી, અને ત્વચાની ક્રિયા બરાબર ચાલતી નથી ત્યારેજ એ માર્ગ બંધ થાય છે.

જે બાળકને ઉટાંટીયો થાય છે તેના શરીરમાં વિજાતીયદ્રવ્ય સડવા લાગવાની ક્રિયા ચાલુ છે. તેથી તેના અંગમાં જ્વર પણ હોય છે. એ દ્રવ્ય આ રોગમાં ગળા અને મસ્તકમાંથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ તે જગોએ તેને નીકળવાનો સારો માર્ગ હોતો નથી. એવી વખતે ઉધરસ આવતાં માથે ને છાતીએ પસીનો આવે તો તે પરસેવા રૂપે વિજાતીયદ્રવ્યનો થોડે થોડે નિકાલ થવાથી રોગી પોતાની મેળે સારો થવા માંડે છે. પરંતુ ઉધરસ આવતાં પરસેવો આવે નહીં તો રોગીનો ચહેરો કાળો કે લીલો થવા માંડે છે. ઔષધોપચાર યોગ્ય રીતે અને તાબડતોબ કરવામાં ન આવે તો રોગી મરણ પામે છે. છેવટે નેત્રમાંથી, નાકમાંથી, અને કાનમાંથી રક્ત પડવા માંડે છે. એ રક્ત પડવાનું કારણ તે દ્વારથી વિજાતીયદ્રવ્ય જોરથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે હોય છે. આટલા સુધી અવસ્થા આવી પહોંચે છે તો પછી ઔષધોપાય ઘણું કરી વ્યર્થ જાય છે. પરંતુ ક્વચિત પ્રસંગે યોગ્ય ઉપચાર કરવામાં આવે છે તો રોગી સારો પણ થાય છે.

આ રોગ થવાનું કારણ આગળ કહી ગએલા રોગ સરખુંજ હોવાથી તેમાં ઉપાય પણ તેજ કરવાના છે. જે વિજાતીયદ્રવ્ય છાતીમાં જઇ ભરાવાથી ઉધરસ ઉત્પન્ન થાય છે, તે દ્રવ્ય નિચે પેટમાં ઉતરે અને ત્યાંથી તેનો મળ દ્વારે નિકાલ થાય એવી વ્યવસ્થા પ્રથમ કરવી જોઇએ. એમ કરવા સારૂ આગળ કહી ગએલા ઉપાયનું અવલંબન કરવું જોઇએ. **કટિસ્નાન** અને **બાષ્પ-સ્નાનથી** મળ શુદ્ધિ બરાબર થઇ પરસેવો આવવા લાગે એટલે ઉધરસ તરતજ નરમ પડવા લાગે છે. અને ઉપરના ઉપાયથી અન્ન પાચન થવામાં સુધારો થાય એટલે ઉધરસ તદ્દન બંધ પડી જાય છે. આ રોગ સારો થવાને કેટલો વખત લાગે એ કંઇ કહી શકાતું નથી; કારણ કે કોઇ વખત થોડા દિવસમાં ગુણ જણાય છે, અને કોઇ વખત ૫–૬ અથવા વધારે અઠવાડીયાં પણ લાગે છે.

આગળ કહી ગયા પ્રમાણે આ રોગ વિજાતીયદ્રવ્ય સડવા લાગ્યાથી ઉત્પન્ન થાય છે, એ વાત જાણવામાં આવી હશેજ. આ રોગમાં પણ તાવતો હોય છેજ. તે ઉપરથી એ વાત ધ્યાનમાં આવશે કે જ્વર એ શરીરમાંના વિજાતીયદ્રવ્યને બહાર કાઢી નાંખવાના શરીરના પ્રયત્નનુંજ પરિણામ છે. તેટલા માટે આ પ્રકારે તાવ આવવો એ પ્રકૃતિને અત્યંત હિતાવહ છે. કારણ આ રોગથી શરીરમાંના નુકશાનકારક દ્રવ્યનો નિકાલ થઇ જાય છે. તાવ આવવાથી તાત્કાલિક થનારૂં પરિણામ જો કે દુઃખકારક લાગે છે, તોપણ તેથી શરીરમાંનો દુર્ગંધીવાળો કચરો બહાર નિકળી જઇ પ્રકૃતિને કેવો ફાયદો થાય છે. તે એક ઉદાહરણથી સ્પષ્ટ કરી બતાવવામાં આવે છે.

ચોમાસામાં વર્ષાદ વરસતા પહેલાં જે ગાજવીજ થઇ વિજળીના ચમકારા થાય છે, તેની સાથે જ્વરની તુલના કરી હોય તો ચાલી શકે. જ્વર આવવા પહેલાં જે પ્રમાણે અંગને કમકમી આવે છે, જીવને ચેન પડતું નથી, ઉલટી થવી, જીવ કચવાવો વગેરે થાય છે, તેજ પ્રમાણે હવા બંધ પડી એટલો બધો બફારો થાય છે કે માણસને જરા પણ ચેન પડતું નથી. અને તાપથી આકુળવ્યાકુળ થવાય છે વગેરે ચિન્હ થાય છે. તેથી એવાં ચિન્હ થવા લાગ્યાથી હવે વર્ષાદ આવશે, એમ આપણને સમજાય છે.

ગરમી વધતાં વધતાં છેવટ મેઘગર્જના થાય છે, અને તે વખતે વિજળીના ચમકારા થાય છે, અને વખતે વિદ્યુત્પાત પણ થાય છે. વિજળી પડવાનો ભય તે પડવા પૂર્વેજ હોય છે. એકવાર તે પડી ગયા પછી તે ભય રહેતો નથી પણ તેથી આપણને ઉલટો ફાયદો થએલો દૃષ્ટિએ પડે છે. વિજળી પડી વર્ષાદ પડી ગયા પછી હવામાં આનંદદાયક ફાયદો થાય છે. અને હવામાંના રોગજનક પરમાણુનો નાશ થઇ હવા સ્વચ્છ થાય છે. એ પ્રમાણે વિદ્યુત્પાત એ વાસ્તવિકપણે હવા સ્વચ્છ કરવાનો સૃષ્ટિક્રમમાં એક ઉપાય છે. તે પ્રમાણે શરીરમાંનાં નુકશાનકારક દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવાનો જ્વર એ સ્વાભાવિક ઉપાય છે. **ઉટાંટીયો** થએલા એક રોગીને ડા. કુન્હેએ સારો કરેલો તેની હકીકત નીચે લખ્યા પ્રમાણે છેઃ—

સને ૧૮૮૯ ની સાલના મધ્ય ભાગમાં એક ગ્રહસ્થનો ૪ વર્ષનો છોકરો ઉટાંટીયાના દર્દથી માંદો થયો. ઉધરસ વધતાં વધતાં ઑગસ્ટના આરંભમાં તો અતિશય આવવા લાગી, તેજ વખતે તે ગ્રહસ્થની ૨ વર્ષની એક છોડી તેજ વિકારથી માંદી પડી. ડા. કુન્હે તે છોકરાંને પ્રથમ ૪ વખત ૩ નંબરનો ઉપાય રોજ કરતો હતો. એ ઉપાય પછી તે છોકરાંને ગરમ કપડામાં લપેટી તેને સુવારતો હતો, કિંવા પરસેવો લાવવા માટે તેમને **આતપસ્નાન*** (સૂર્ય સ્નાન) કરાવતો. આ

* આ ઉપાયનું વર્ણન આગળ લખવામાં આવશે.

પ્રમાણે ઉપચાર કરીને બે મહીનામાં આ છોકરાંને તદ્દન સારાં કર્યાં હતાં. તે છોકરાંને બીલકુલ સાદુ અન્ન આપવામાં આવતું હતું. તે છોકરાંને મિષ્ટ અને મસાલાવાળા પદાર્થ ખાવાની ટેવ પડેલી હોવાથી, તે છોકરાંને સાદુ અન્ન ભાવતું નહોતું, તેથી તેમને સાદુ અન્ન ખાવાની ટેવ પડવાને થોડી પંચાત પડી હતી; જે અર્થે સાદો આહાર એ ડા. કુન્હેના ઉપચારના મહત્વનું અંગ છે, તે અર્થે બાળકને બાલ્યાવસ્થાથી ગળ્યા તીખા અને મસાલાવાળા પદાર્થ ખાવાની ટેવ ન પડવા દેવી એ કેટલું બધું સારૂં છે ?

નાના બાળકને કોઈ પણ રોગ થયો હોય તો તેની માએ તેને પોતાની સોડમાં લેઇને તેને પસીનો આવે તેમ કરવું એ વાત અત્યંત ફાયદાની છે. આ ઉપાયથી જેટલો ફાયદો થાય છે તેવો બીજા કોઇ પણ ઉપાયથી ભાગ્યેજ થાય છે. રોગી બાળકને પાસે લીધાથી તેના શરીરમાંથી નિકળતાં વિષમય દ્રવ્યથી માતાને પીડા થશે એવી દહેસત રાખવાને બીલકુલ કારણ નથી. કારણ આ બાબતમાં આપણને ઇતર પ્રાણીનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ છે. ઇતર પ્રાણીઓ પોતાનાં રોગી અને અશક્ત બચ્ચાંને પોતાના અંગમાં દબાવીને નિરોગી અને ધાતુપુષ્ટ બનાવે છે. એમ કરવાથી તે બચ્ચાંના માબાપને કંઇ પણ ઇજા થતી નથી, એ આપણે પ્રત્યક્ષ જોઇ શકીએ છીએ. માટે કોઇ પણ રોગ થયો છતાં બાળકને પોતાની સોડમાં દબાવી તેને આપણી અંગગરમીથી પરસેવો લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો એ માબાપનું કર્તવ્ય કર્મ છે.

ગંડમાળ (કંઠમાળ.)

આ રોગથી અંગ તપતું નથી તેથી આ રોગીને જ્વરવિશિષ્ટ રોગની પંક્તિમાં ગણવામાં આવ્યા નથી. પરંતુ વાસ્તવિકપણે જોતાં આ પણ જ્વરનો એક પ્રકારજ છે. આ રોગ આગળ કહી ગએલા રોગો કરતાં જાસ્ત ભયંકર નથી, છતાં પણ તેટલોજ ભયંકર છે. આ રોગ જીર્ણ રોગ પૈકીનો એક છે. એટલે આ રોગની ઉત્પત્તિ શરીરમાં થયા છતાં પણ તુરત આપણને તેની ખબર પડતી નથી. તેજ પ્રમાણે આ રોગ સારો થવાને પણ પુષ્કળ વખત લાગે છે. આ રોગ ઘણું કરી જન્મથીજ માબાપ તરફથી પ્રાપ્ત થાય છે. જીર્ણ રોગની જાતનો આ રોગ હોવાથી આગળ કહી ગયા પ્રમાણે તે ઠંડા કિંવા સમશિતોષ્ણ હવાવાળા દેશમાંજ ઘણું કરી થાય છે. આ રોગનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છેઃ– માથું મોટું, ચોખંડો કિંવા બેસી ગયેલો ચપટો ચહેરો, આંખો રાતી, પેટ મોટું, પગ પાતળા, વાંકા ચુંકા કિંવા વિરૂપ હાથ પગ, મંદ બુદ્ધિ ઇત્યાદિક આ રોગનાં લક્ષણ છે. આ સર્વ લક્ષણો દરેક રોગીમાં હોય છે. આવાં છોકરાંના હાથપગ હમેશ ઠંડા રહે છે. અને શરીરમાં ગરમી પણ કમી રહે છે. ત્વચા નીચે અને ઇંદ્રિયોમાં વિજાતીયદ્રવ્ય સંચય થવાથી તેમાં જોઇએ તેટલું રૂધિરાભિસરણ થતું નથી. તે કારણથી તે નિરજીવ અને થંડાંગાર રહે છે. પરંતુ શરીરની અંદરની બાજુએ ઉષ્ણતા એટલી હોય છે કે તેને લીધે શરીરમાંનું લોહી હમેશાં તપ્યાં કરે છે.

ત્વચા અથવા અંગ થંડુંગાર જેવું રહેવાનું કારણ એ છે કે, આપણા શરીરના બાહ્ય ભાગ ઉપર ત્વચા નીચે માથાના વાળ સરખી જે હજારો રક્ત વાહિનીઓ છે. તેમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થઇ રહેવાથી રક્તને ચારે તરફ ફરવાનો સારો માર્ગ મળતો નથી. અને તે કારણથી રૂધિરાભિસરણ બરોબર ન થવાથી લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થતી ગરમી શરીરને બરાબર મળતી નથી.

આ રોગથી શરીરને કોઇ પણ પ્રકારની વેદના કિંવા દુઃખ થતું નથી તેથી એ રોગ થયો છે કે નહીં, એ સર્વ શરીરની અવસ્થા જોઇને ઓળખવાનું છે. આ રોગનું મૂળ કારણ શું, અને આ

રોગ શી રીતે સારો કરવો, એ સંબંધી એલોપેથીક ડોકટરોને આજ સુધી કંઈ પણ સમજાયું નથી. તેમનો આ રોગ ઉપર ઉપાય કહીએ તો રોગીને હવા ફેર કરવા જવાને કહેવું એજ છે. હવા ફેર કરવા સારૂ પોતાનું ગામ છોડી પરગામમાં કિંવા પરદેશમાં રહેવા જવું એ ભારે ખર્ચનું કામ છે. તે કારણથી ગરીબને એમ કરવું પરવડે તેવું નથી. સિવાય હવા ફેર કરવાથી ગુણ પડે છે એમ ભાગ્યેજ બને છે. અને વખતે ગુણ પડે તોપણ તે થોડા દિવસજ ટકી રહે છે.

કંઠમાળનો રોગ જેને હોય છે તેના અવયવોના આકારમાં ફેર કેમ પડે છે તેનાં કારણો નીચે લખીએ છીએ. પ્રથમ પેટમાં ઉત્પન્ન થનારાં વિજાતીય દ્રવ્ય ફેલાતાં ફેલાતાં મસ્તકમાં જાય છે. અને ત્યાંથી તેને બહાર નીકળી જવાનો માર્ગ ન મળવાથી તે ત્યા ભેગાં થાય છે. એ દ્રવ્ય મસ્તકમાં જથાબંધ ભેગાં થવાથી મસ્તક ઉપરની ત્વચા તણાવા લાગે છે, અને મસ્તકનો આકાર ચોખંડો થવા લાગે છે.

હાથ પગ વાંકા ચુંકા થવાનું કારણ પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણેજ હોય છે. આ અવયવોમાં સંચય થએલા વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ ત્વચાદ્વારા ન થવાથી તે ભાગમાં **રૂધિરાભિસરણ** બરાબર થતું નથી અને તે કારણથી અવયવ નિર્બળ અને થંડા રહે છે.

આ રોગમાં શરીરનો બહારનો ભાગ ઠંડો રહે છે, પરંતુ શરીર અંદરની ઉષ્ણતાથી શરીરમાંનું લોહી તપ્યા કરે છે, એમ આગળ કહી ગયા છીએ. આ અંદરની ઉષ્ણતાને લીધે રોગી હમેશ અસ્વસ્થ રહે છે. એ ઉષ્ણતા શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સડવા લાગ્યાથી ગુપ્ત જ્વરને લીધે થાય છે. આ જ્વરની ચિકિત્સા વેળાસર અને યોગ્ય રીતે ન કરવામાં આવે તો બીજા ભયંકર રોગ શરીરમાં ધીમે ધીમે થવા લાગે છે. ઘણી વખતે આ રોગ આગળ ક્ષય ઉપર જાય છે. પુષ્કળ ભયંકર રોગની પ્રથમાવસ્થા આ કંઠમાળનો રોગ છે, એમ કહેવાને જરા પણ હરકત નથી.

હવે આ રોગ કેવી રીતે મટાડી શકાય એ એક પ્રશ્ન છે. આ રોગ મટાડવાને પ્રથમ શરીરમાંનો ગુપ્ત જ્વર બહાર નિકળી આવે એવા ઉપાય કરવા જોઇએ. એટલે જ્વર છતાં જે ઉપાય કરવાનું આગળ કહી ગયા છીએ તે પ્રમાણે ઉપાય કરવા જોઉએ. આંતરડાં, મૂત્રાશય અને ત્વચાનો મળ બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયા શરૂ કરવા સારૂ રોગી પાસે નંબર ૨ નો ઉપાય કરાવવો. આ ઉપાયથી પ્રથમ અંગ ખૂબ તપવા લાગશે. પરંતુ છેવટે પરસેવો આવી શરીરમાંથી કેટલીક ઉષ્ણતા નિકળી જશે, અને રોગી સારો થઈ જશે. રોગનો ઉપાય કેટલા દિવસ કરવો એ નિશ્ચય પૂર્વક કહી શકાય તેમ નથી. કેટલેક પ્રસંગે તો ઉપાય વર્ષના વર્ષ સુધી ચાલુ રાખવાની જરૂર પડે છે. જેમની પ્રકૃતિ ઘણીજ નિઃસત્વ થઈ ગએલી હોય છે, એવા રોગીને આ ઉપાયથી ગુણ આવવા બીલકુલ શક્ય નથી.

જે કારણથી શરીરમાંની સ્વાભાવિક ગરમી કમી થઇ જઇ અંગ ઠંડું રહે છે, તેજ કારણથી શરીરમાં જ્વરાદિક રોગથી ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, એ પણ આગળ કહેવામાં આવ્યું છે. એજ નિયમ ગંડમાળના રોગને પણ લાગુ થાય છે. આ રોગમાં અંગ જો કે બહારથી સ્પર્શ કરવાથી ઠંડું હીમ જેવું લાગે છે, તોપણ શરીરમાં ઉષ્ણતા ઘણીજ હોય છે. આ ઉપરથી એક જ કારણથી ભિન્ન લક્ષણ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેજ પ્રમાણે ભિન્ન બાહ્ય લક્ષણથી રોગને ભિન્ન નામ મળવા છતાં પણ તે વાસ્તિક એકજ રોગના ભિન્ન પ્રકાર છે, એ વાત સિદ્ધ થાય છે.

સૃષ્ટિ મધ્યે આવા પ્રકારના ચમત્કારનાં ઉદાહરણ પુષ્કળ મળી આવે છે. એક કીડાનું રૂપાંતર થઇ તેની ભમરી બને છે, એ વાત સર્વના અનુભવની છે. એજ પ્રકારની સર્વ રોગની સ્થિતિ છે. કીડો અને ભમરી એ જુદાં જુદાં પ્રાણી છે, એમ કોઇ કહેવા લાગે તો આપણે તેને હસી

કાઢીએ. પરંતુ ખેદની વાત તો એ છે કે, સર્વ રોગમાં વાસ્તવિક ભેદ ન છતાં તે તદ્દન ભિન્ન છે એમ માનીને વૈદ્ય ડોકટરો નિરનિરાળા રોગ માટે નિરનિરાળાં ઔષધો શોધી કાઢવાની વિના કારણ કડાકુટમાં ઉતરે છે.

કંઠમાળા થએલા એક છોકરાને ડા. કુન્હેએ સારો કરેલો તેની હકીકત નીચે પ્રમાણે છે.

એક છોકરાને બીજા વર્ષે આ રોગ શરૂ થયો. આ રોગથી એ છોકરો એટલો અશક્ત થઇ ગયો કે પાંચ વર્ષની ઉમર સુધી તો તેનાથી ચલાતું પણ નહોતું. તે છોકરાને નાના છોકરાની ગાડીમાં બેસારી ફેરવવામાં આવતો હતો. આ છોકરાના બાપે મોટા મોટા ડૉક્ટરોના ઔષધોપચાર કર્યા છતાં તેને કંઇજ ગુણ લાગ્યો નહીં. એટલુંજ નહીં પણ વધારે ઔષધોથી ઉલટો દુઃખમાં વધારો થયો. વૈદ્યકશાસ્ત્રના એક પ્રોફેસરે તે છોકરો ચાલો શકશેજ નહીં એમ ચોખ્ખો અભિપ્રાય આપ્યો. આ છોકરાનું માથું મોટું થએલું હતું, અંગ કઠીણ લાગતું હતું, અને ઠેક ઠેકાણે તેને ગાંઠો નિકળવાથી તેનું અંગ બેડોળ દેખાતું હતું. આગળ બતાવી ગયા છીએ તે પ્રમાણે ઉપાય તે છોકરા ઉપર કરવાથી તે છોકરાના અંગ ઉપરની ગાંઠો વેરાઇ ગઇ, અને તેનું અંગ પણ નરમ થયું. પાંચ છ મહીનામાં તે છોકરાનું માથુ નાનું થતાં તેમાંનું જડ પણ કમી થઇ તેનો સ્વાભાવિક આકાર પ્રાપ્ત થયો, અને તે છોકરાની પ્રકૃતિ એટલી બધી સુધરી કે તે બીજાં છોકરાં પ્રમાણે ફરવા ને દોડવા લાગ્યો.

બાળકને થનારી આંચકી, ઝાડો, ફોલ્લા, કર્ણમૂળ અથવા ગળગંડ વગેરે બાકીના જે રોગ છે તે પ્રત્યેક માટે જુદી જુદી માહીતી આપવાની જરૂર નથી. કેમકે પ્રત્યેક રોગનું કારણ આગળ કહી ગયા પ્રમાણે ઇતર રોગનું કારણ જે કહ્યું છે તેજ છે. પ્રત્યેક રોગમાં જ્વર કોઈ પણ રૂપે કમી કિંવા જાસ્તી હોય છેજ. અને સર્વ રોગમાં આગળ કહી ગયા એજ ઉપાય કરવો પડે છે. સર્વ પ્રકારના રોગમાં નીચે લખેલી બે અવસ્થા પૈકી કોઇપણ એક જાતની અવસ્થા હોય છેજ. એક, શરીરનો ભાગ ઠંડો રહેવો, અથવા શરીરમાં અસંત ઉષ્ણતા વધવી. આ બન્ને અવસ્થા જ્વરમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને એ બન્નેનું કારણ એ જ છે, એ આગળ સ્પષ્ટ કહી ગયા છીએ. તે ઉપરથી એ પણ દેખીતું છે કે સર્વ રોગની ચિકિત્સા જ્વર પ્રમાણે કરવાની છે.

અત્યાર સુધી કરેલા વિવેચન ઉપરથી જે સિદ્ધાન્ત સ્થાપિત થાય છે તે અકંદર અત્રે કહું છું. શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થવાથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે સર્વ રોગનું મૂળ કારણ એકજ છે. સર્વ રોગનું મૂળ રૂપ જ્વર છે. અથવા સર્વ રોગ એકજ (જ્વરના) રોગના ભિન્ન પ્રકાર કિંવા રૂપ છે, એમ કહીએ તો ચાલે. રોગનાં બીજ એ વિજાતીય દ્રવ્યરૂપી વિષ તે શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખી શરીરને નિરોગી કરવા માટે શરીર પોતે જે પ્રયત્ન કરે છે, તેનો કોઇ પણ રોગ એ પરિણામ છે. તેથી સર્વ રોગ સારા કરવાની રીત એટલે શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાખવા એજ છે. ઔષધોથી રોગને દબાવી દેવો એ કોઇ પણ રીતે સારૂં નથી. કારણ તેથી રોગ ફરીથી થવાનો સંભવ રહે છે. એટલુંજ નહિ પણ પ્રકૃતિ ઉપર પણ તેનો ખરાબ પરિણામ થાય છે. એટલે, રોગ સારા કરવાનો ઉત્તમ માર્ગ કહીએ તો શરીરમાંના વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાને શરીરનો જે પ્રયત્ન ચાલતો હોય છે તેને મદદ કરવી, એટલે કે, શરીરને નુકશાનકારક એવાં વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાંથી પૂર્ણપણે કાઢી નાખવાં એજ છે.

પથ્ય આહાર એવી જાતનો જોઇએ કે તે આહાર પચવવાને શરીરને બને તેટલો કમી શ્રમ પડે. કારણ રોગ થાય ત્યારે શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાંખવા માટે શરીરની શક્તિ એટલી બધી ખર્ચાઇ જાય છે કે, જડ અન્ન પચવવાને શરીરની શક્તિ શીલક રહેતી નથી. આહાર

જડાન્નનો કિંવા જાસ્તી કરવામાં આવે તો તે પચાવવાને શરીરને જાસ્તી શ્રમ કરવો પડે છે. અને તેથી રોગ પોતાની મેળે સારો કરવાને શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે તેમાં અડચણ આવે છે. સિવાય અન્નનું બરાબર પાચન ન થવાથી વિજાતીય દ્રવ્યમાં વધારો થાય છે, અને ગુણ લાગવાને વાર લાગે છે. માટે પથ્ય સંબંધી આ નિયમ લક્ષમાં રાખવાનો છે કે રોગીને થોડું અને હલકું અન્ન આપવું, અને તેની ઇચ્છા સિવાય તેને આગ્રહ કરી કંઇ પણ ખવરાવવું નહીં.

રોગીના સંસર્ગથી રોગ થાય છે, એવી જે લોકોની સમજુત થઇ ગઇ છે તે સંબંધી આ ઠેકાણે થોડું લખવાનું દુરસ્ત ધાર્યું છે.

પ્રથમથી વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થયા સિવાય કોઇ પણ રોગ થવો શક્ય નથી. તેથી તાવ, ઉધરસ વગેરે પ્રત્યક્ષ દ્રષ્ટિએ પડતા રોગો કરતાં વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં સંચય થવાને લીધે જે રોગની ગૂઢાવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે, તે જાસ્તી ભયંકર છે. શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ઉત્પન્ન થવાની પાત્રતા અને પ્રત્યક્ષ વિજાતીય દ્રવ્ય એ ઘણું કરી સર્વેને માબાપની પ્રકૃતિથી પ્રાપ્ત થાય છે. માબાપ પ્રમાણે છોકરાંનું સ્વરૂપ, વર્ણ, સ્વભાવ અને બુદ્ધિ વગેરે ગુણ જ્યારે બાળકમાં હોય છે, ત્યારે પ્રકૃતિ પણ માબાપ પ્રમાણે હોય તેમાં કંઈ નવાઇ સરખું નથી. તેનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ છે કે, જે રોગ માબાપને હોય છે તેજ રોગ ઘણું કરી તેમનાં છોકરાંને થાય છે.

કંઇ રોગમાં રોગીથી વ્યવહાર રાખવાથી તે રોગ આપણને થવાનો સંભવ હોય છે. એવા પ્રકારના સંસર્ગથી છોકરાને માબાપ તરફથી રોગ પ્રાપ્ત થએલા હોય છે. ઘણું કરી સર્વે નાના બાળકોને રોગ થાય છે તેનું કારણ એજ કે, જન્મથી તેમનાં શરીરમાં માબાપ પાસેથી રોગનું બીજ જે વિજાતીયદ્રવ્ય તે આવેલું હોય છે.

હવે કોઇ રોગ સંસર્ગથી થાય છે કે નહીં, એ સવાલ છે. ઉત્તર "હા" અને "ના" બન્નેમાં આપી શકાય જે લોક તદ્દન નિરોગી હોય છે, એટલે જેના શરીરમાં વિજાતીયદ્રવ્ય રૂપી રોગનાં બીજ બીલકુલ હોતાં નથી, એવા લોકના શરીરમાં ગમે તેટલા રોગજનક સૂક્ષ્મ જંતુ ગયા હોય, કિંવા તેણે ગમે તે રોગી સાથે સંસર્ગ રાખ્યો હોય તોપણ તેથી તેને નુકશાન થવાનું નથી. જેમની ઉપર લખ્યા પ્રમાણેની સ્થિતિ હોતી નથી તેને રોગીના સંસર્ગથી પિડા થાય છે. જો શરીરમાં વધારે પ્રમાણમાં વિજાતીયદ્રવ્ય હોય છે તો વધારે ભય રહે છે. અને જો કમી પ્રમાણમાં હોય છે તો કમી ભય રહે છે.

કોઇ પણ જ્વરાદિ શિઘ્રવિપાકીરોગ થયો એટલે શરીરમાં વિજાતીયદ્રવ્ય સડવાનું અને તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાનું કામ ચાલુ થાય છે. એ ક્રિયા રોગ સારો થવા લાગ્યો એટલે ઝપાટાથી ચાલવા લાગે છે. સંસર્ગથી રોગ ઉત્પન્ન થવાનું કારણ. સંસર્ગથી શરીરમાં રોગબીજ દાખલ થાય છે, અને તે શરીરમાંના વિજાતીય દ્રવ્યને કહોવરાવવા લાગે છે, અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે તે છે. માટે જ્યારે રોગી થોડો સારો થવા લાગે છે એવા વખતે શરીરમાં વિજાતીયદ્રવ્ય સડવાની ક્રીયા ચાલુ હોવાથી તે વખતે સંસર્ગથી રોગ થવાનો ભય વધારે રહે છે.

છાશ કિંવા દહીં દુધમાં નાંખવાથી દુધમાં 'ફરમેન્ટેશન' કે સડવાની ક્રિયા શરૂ થાય છે, એ દરરોજના અનુભવની વાત છે. હવે જે પ્રમાણે દુધ અખરાઇ જઇ થએલું દહીં કિંવા છાશ પોતાના સંસર્ગથી દુધને અંબાવી દેઇ પોતાના સરખું કરી નાખે છે, તે પ્રમાણે રોગીના શ્વાસોશ્વાસ સાથે બહાર નીકળતાં અગર તેના મળમૂત્રમાંથી ઉત્પન્ન થતા રોગબીજનો કોઇ વિજાતીય દ્રવ્યથી ભરેલા માણસના શરીરમાં શ્વાસોશ્વાસ કિંવા અન્ય માર્ગથા દાખલ થાય તો તેને તેજ રોગ થાય છે.

એ વાત લક્ષમાં રાખવાની છે કે, જેમના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધારે પ્રમાણમાં ભેગાં થએલાં હોય છે એવાજ રોગીને સંસર્ગથી રોગ થવાનો ભય અને પાત્રતા હોય છે. સંસર્ગથી રોગ શરીરમાં દાખલ થવાની, બળીયા કાઢવાની, પ્લેગની રસી મુકવાની, તથા બીજા કૃત્રિમ ઉપાયથી મનુષ્ય શરીરમાં અનેક જાતની ઝેરી ચીજો દાખલ કરવી, એની વચ્ચે ફરક એટલોજ છે કે તેવી રસીઓનું વીર્ય ઘણું જ કમી કરીને અથવા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. આ રસીનો શરીર ઉપર જલ્દી પરિણામ જણાય છે. હોમિયોપથીશાસ્ત્રનો પણ એવો સિદ્ધાન્ત છે કે, સર્વ ઔષધો અત્યંત સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં આપવામાં આવે તો તેની અસર વધે છે. જે રસીથી બળીયા ટાંકવામાં આવે છે, તે રસીથી શરીરની જીવનશક્તિ (વાઇટલીટી) ઓછી થઇ જાય છે, અને શરીરમાંથી રોગજનક બીજ કાઢી નાંખવાની શરીરમાં જે સ્વાભાવિક જીવન શક્તિ હોય છે તેને હાનિ પહોંચે છે. રસીના યોગથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધવા લાગે છે. અને તેને લીધે રોગ થવાની શરીરની પાત્રતા વધે છે. બળીયા ટાંકવાનો પ્રચાર ચાલુ થયા પછી સામાન્યતઃ સર્વ રોગ, વિશેષતઃ જીર્ણરોગ, વધતા પ્રમાણમાં થવા લાગ્યા છે. આ ઉપરથી અહિં લખેલી વાત ખરી હોવાનું જણાઈ આવે છે. તાવ ઉપર ક્વિનાઇન, એન્ટિપાયરિન, વગેરે જે ઔષધો વપરાય છે તેનો પરિણામ પણ તેવાજ પ્રકારનો થાય છે. એ ઔષધથી રોગ બીજ શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખી શરીરને નિરોગી બનાવવાનો શરીરનો જે સ્વાભાવિક ધર્મ હોય છે, તે નિર્બળ થઇ જાય છે. કારણ એ ઔષધોથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સડવાનું કમી થઇ જાય છે, અથવા બંધ થાય છે, અને વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ ન થતાં તે શરીરમાં તેવાંજ દબાઇ રહે છે. અને તેથી રોગનું કારણ પણ શરીરમાં કાયમ રહે છે. આવા પ્રકારના ઉપાયનો પ્રચાર જાસ્તી થવાના કારણથી પહેલાં જે રોગ ક્વચિત થતા હતા એવા **વ્રણ, ગર્મી, ક્ષય, કંઠમાળા, જ્ઞાનતંતુ સમંધી રોગ, અપસ્માર;** ઇત્યાદિ **રોગ** બહુ જ વધી ગયા છે. શરીરમાં જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય ઘણું ભેગાં થાય છે. ત્યારે તાવ ઉત્પન્ન થાય છે. એવા વખતે સર્વ વિજાતીય દ્રવ્યને એકદમ શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનું સામર્થ્ય શરીરમાં રહેલું હોતું નથી. તેથી ડૉકટર ક્વિનાઇન વગેરે જ્વર દબાવનારાં ઔષધો આપે છે. આવાં ઔષધોથી રોગ શરીરમાં દબાય છે, અને તેથી આખરે શરીર ઉપર ખરાબ પરિણામ આવે છે. એવાં ઓષધો પ્રકૃતિને ઘણાંજ નુકશાનકારક હોય છે, માટે તેને શરીરમાં દાખલ ન થવા દેવાં એજ સારામાં સારો માર્ગ છે.

એકનાં એક ઔષધ કેટલાક વખત પછી રોગ ઉપર જોઇએ તેવાં લાગુ પડતાં નથી, માટે બીજાં નવીન ઔષધો વાપરવાની ડાકટરો હમેશાં સલાહ આપે છે. તેનું કારણ એવું હોય છે કે, જે ઔષધોથી રોગ દબાય છે તે ઔષધનો પુષ્કળ દિવસ ઉપયોગ કરવાથી તે લેવાની ટેવ પડી જાય છે. તેથી તે ઔષધો રોગ દબાવવાનું કામ કરતાં મટી જાય છે. એટલે પ્રથમના કરતાં વધારે તીવ્ર ઔષધોનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે છે. દારૂ પીનારની કિંવા અફીણ ખાનારની પણ આવીજ સ્થિતિ હોય છે. પ્રથમ તેમને જેટલા દારૂ કે અફીણથી અમલ ચઢે છે તેટલાથી કેટલાક દિવસ પછી ચઢતો નથી. અને આગળ જેમ જેમ વધારે ટેવ પડતી જાય છે, તેમ તેમ તેને તે પદાર્થનું પ્રમાણ વધારવાની જરૂર પડે છે. તમાકુ ખાનાર, પીનાર, કે સુંઘનારની પણ આવીજ સ્થિતિ હોય છે. તમાકુ ખાવાથી પ્રથમ ઉલટી થાય છે. અને સુંઘનાર કે પીનારને શરૂઆતમાં માથામાં ચક્કર જેવું લાગે છે. એ પ્રકારના લક્ષણથી આ પદાર્થ શરીરને હિતકારક નથી, તેથી તેની આપણને જરૂર નથી, એમ આપણી પ્રકૃતિ આપણને સૂચવે છે. પરંતુ તેજ ક્રમ કંઈ દિવસ ચાલુ રાખવાથી આ વિપારી પદાર્થની (તમાકુની) ટેવ શરીરને પડી જાય છે.

આના સરખીજ વૈદ્ય અને ડાકટરોના ઔષધોની સ્થિતિ છે.

ઔષધોથી જેમના શરીરમાં રોગ દબાવી દેવામાં આવ્યો હોય છે, એવા લોકની પ્રકૃતિમાં વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખી રોગને પોતાની મેળે સારો કરવાની જીવનશક્તિ લુપ્તપ્રાય થઇ ગએલી હોય છે. તેથી કંઈ પ્રબળ કારણ મળતાં તેવા લોકો ઉપર રોગનો હુમલો થવાને વાર લાગતી નથી. એવું કારણ કોઇ કોઇ વખત ઉત્પન્ન થઇ આવે છે. તે કારણ હવામાં એકદમ ફેરફાર થાય છે તે છે. અતિશય વૃષ્ટિ થયા પછી, અગર ઘણો કડક શિયાળો જઇ હવામા એકદમ થંડી કે ગરમી ઉત્પન્ન થવાથી, કોઇ અમુક જાતનો રોગ ફાટી નિકળે છે, તેનું કારણ પણ એજ છે.

આવું શી રીતે બને છે તે એક ઊદાહરણ આપી સિદ્ધ કરી બતાવીએ. બીર દારૂથી ભરેલી એકાદ બાટલી કોઈ અંધારી કોટડીમાં થંડકવાળી જગાએ ભોંય તળીયા ઉપર મુકી રાખી હોય તો તેમાંનો દારૂ જલદી સડતો નથી. પરંતુ તેજ બાટલી તાપમાં અગર ઉષ્ણ હવાવાળી જગાએ મુકી હોય તો તે બાટલીમાંનો દારૂ તે બાટલીને ગમે તેવો મજબુત બુચ મારેલો હોય તો પણ તાબડતોબતે કહોવા લાગશે. તે દારૂમાં બહારથી કંઈપણ પદાર્થ અંદર જઇ તેનાથી તે દારૂમાં કહોવણ ઉત્પન્ન થયું નથી. કારણ તેને મજબુત બુચ મારેલો હતો. હવે એ દારૂને જો તપાસી જોઇએ તો તેમાં આપણને સૂક્ષ્મ જંતુ (બેસિલી) માલુમ પડશે. એ જંતુ તેમાં ક્યાંથી આવ્યા ? અર્થાત તે તેમાં ઉષ્ણતાને લીધે આપોઆપ ઉત્પન્ન થયા.

હવામાં આવાજ પ્રકારનો ચમત્કાર થતો દ્રષ્ટિએ આવે છે. એક દિવસે આકાશ વાદળાં રહીત દેખાય છે અને પુષ્કળ તાપ પડતો હોય છે. બીજે દિવસે આકાશ વાદળથી ઘમઘોર થએલું જણાય છે. એનું કારણ એ હોય છે કે, આગલા દિવસે હવામાં જે પાણીની વરાળ અદ્રષ્ય રૂપમાં હતી તે મધ્યંતરી હવાની થંડકથી જાસ્તી ઘન થઇ તેનાં વાદળ બની ગએલાં હોય છે.

ઉષ્ણ હવાના પ્રદેશમાં ભેજને લીધે પદાર્થોનું કહોવાણ થઇ સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ હવામાં ઉડતાં હોય છે. આવી જગામાં જેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય પુષ્કળ સંચિત થએલાં હોય એવો માણસ જો સુઈ રહે છે તો તેને નિશ્ચય તાવ આવ્યા વિના રહેતો નથી. અને જેમ દુધમાં છાશ પડવાથી તે દુધ કહોવા લાગે છે, તે પ્રમાણે આ જગામાં સડના પદાર્થનાં પરમાણુ શરીરમાં જવાથી શરીરમાં રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્ય સડવા લાગે છે, અને તેનાથી જ્વર ઉત્પન્ન થાય છે. અવડ કુવામાં રહેલું, અને વગર વહેતું, વાપર વગરનું પાણી પીવાથી પણ આજ પ્રકારનું, પરંતુ કંઇ અંશે કમી પ્રમાણનું પરિણામ આવે છે. જે ટાંકાને તળીએ પથર કે ખડક હોય છે. એવા ટાંકામાં પાણી સ્વચ્છ રહે છે. એનું કારણ એ છે કે, તેને તળીએ પથ્થર હોવાથી પાણીમાં રહેલો મેલ કે કચરો સડવા પામતો નથી. તેથી ઉલટું જેના તળીએ ખડક કે પથ્થર હોતો નથી તેવા સ્થળના પાણીમાં કહોવાણ ઉત્પન્ન થઈ તે પાણી ગંધાઇ ઉઠે છે.

જે તળાવમાં પાણી સામાન્યતઃ સ્વચ્છ હોય છે, એવા તળાવનું પાણી હવામાં એકાએક ફેરફાર થવાથી ગંધાઇ ઉઠી બગડી જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે, તે પાણીને તળીએ જે કાદવ કચરો કે મેલ ઠરેલો હોય છે તે હવામાં એકાએક ફેરફાર થવાને લીધે સડવા લાગી, ફુલી જઇ, પાણીમાં ફેલાઇ જાય છે. એવી રીતે તળાવનું પાણી ગંધાતું થઈ પેલા મળના સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ પાણીની સપાટી ઉપર તરી આવે છે તે જોવાથી તળાવના તળીએ કેવા પ્રકારનો અને કેટલો મળ ભેગો થએલો છે, તેનું સહજ અનુમાન થઈ શકે છે. જે પ્રમાણે અંબાઇ જઈ ખાટું થએલું

દહીં કિંવા છાશ બીજા સારા દુધમાં નાંખવાથી તે પણ સડવા લાગી ખાટું થઈ જાય છે, તેજ પ્રમાણે તળાવના તળીએ રહેલો મળ કે કચરો સડી ઉઠી તેનો પાણી સાથે સબંધ હોવાથી, તે પાણી પણ ગંધાઈ ઉઠે છે. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે પાણી ગંધાઇ ઉઠે છે કિંવા નહીં તે શિયાળાના દિવસમાં અને ઉનાળાના દિવસમાં પાણીની સ્થિતિમાં થનાર ફેરફાર ઉપરથી સમજી શકાય તેમ છે. શિયાળામાં પાણી સ્વચ્છ હોય છે, તેનું કારણ એ હોય છે કે હવામાં થંડકને લીધે પાણીમાંનો કચરો સડી ઉઠતો નથી. અને પાણીના તળીએ રહે છે તે કચરો કે મળ ઉન્હાળાના દિવસોમાં સડી ઉઠી ફુલી જઇ તેનાં સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ થઇ તે પાણીમાં પ્રસરી જાયછે, અને પાણીની સપાટી ઉપર તરી આવે છે તેથી તે પાણી ગંધાતું ને બેસ્વાદ થઇ જાય છે. ×

ઉપરનાં સર્વ ઉદાહરણ ઉપરથી એ વાત લક્ષમાં આવશે કે, પદાર્થ કોહી ઉઠવાનું કારણ હવામાંના ફેરફારજ હોય છે. હવે આ હવાના ફેરફારનો ફાટી નિકળતા રોગો સાથે કેવો સબંધ છે તેનો વિચાર કરીએ.

જ્યારે એકાદ રોગ ફાટી નિકળે છે ત્યારે તે પ્રત્યક્ષ સંસર્ગથીજ ઉત્પન્ન થાય છે, એવું આપણને જણાઇ આવતું નથી. કારણ જ્યારે એકાદ રોગ ફાટી નિકળે છે ત્યારે એવું બને છે કે, પાંચ દસ ઠેકાણે એકાદ રોગનો આરંભ થાય છે અથવા એકાદ શહેરમાં તે રોગ ફાટી નીકળે છે ત્યારે તે આસપાસના ગામમાં ન ફેલાતાં તે એકદમ દુરના ગામમાં જઇ ફેલાય છે.

લોકોના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થયા સિવાય ચેપી રોગોનો ઉપાડ થવો શક્યજ નથી. બારીકાઇથી અવલોકન કરતાં આપણને એમ દેખાઈ આવે છે કે, દર વર્ષે ઘણું કરી કોઇપણ જાતનો રોગ ફાટી નીકળે છેજ. માત્ર સર્વ દેશમાં પ્રસરવાવાળો રોગનો ઉપાડ ક્વચિતજ આવે છે. આવા પ્રકારનો મહારોગ સન ૧૮૯૦ ની સાલમાં ઇન્ફ્લુઅન્ઝાનો આવ્યો હતો. હાલનો પ્લેગનો રોગ એ પણ કેટલાક અંશે એજ પ્રકારનો છે. બળીયા, અછબડા, ઉટાંટીયો, કોલેરા, સલેખમ વગેરે રોગો પૈકી એકાદ રોગનો ફેલાવો દર વર્ષે ઘણું કરી થાય છેજ. એકાદ દેશમાં કિંવા શહેરમાં રહેનાર લોકની ખાવા પીવાની કે રહેવાની પદ્ધત ઘણે ભાગે એક સરખી હોય છે, અને તે કારણથી લોકોના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો વધારો પણ કંઇ અંશે સરખોજ થતો હોય છે. એટલે એકાદ ઠેકાણે હવાનો ફેરફાર થવા લાગ્યો એટલે તે વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવાની શરીરની ક્રિયા શીરૂ થાય છે. આ અવસ્થાને આપણે રોગ કહીએ છીએ, તે આગળ કહી ગયા છીએ. આ પ્રમાણે પુષ્કળ લોકને એકજ જાતનો રોગ થવાથી આપણે તેને મહામારી

× મને બાલ્યાવસ્થાનો અનુભવ છે કે, મને તરવાનો વધારે શોખ હતો તેથી શિયાળાના દિવસોમાં જ્યારે તળાવમાં સ્નાન કરવાને તરવા જતો તે વખતે તળાવના પાણીમાં ડુબકી મારી તળીયે જઈ તળાવમાં નાંખેલી વસ્તુ પાણી ઉપર લાવતો હતો, તે વખતે તળાવમાં નાંખેલો કઠણ બુડે તેવો પદાર્થ તલાવના તળીયે રહેલા કાદવ કે કચરા ઉપરજ હાથમાં આવતો હતો. ત્યાંથી ઉપર લાવતાં પણ તે કચરો પાણીમાં ડોળાઇ જઇ ઉપર આવતો નહોતો. પરંતુ ઉન્હાળાના દિવસોમાં તળાવના તળીયેથી ઇંટ પથર કે બીજો પદાર્થ નાંખેલો ડુબકી મારી લાવતાં તળીયાનો કચરો તદ્દન ફુલીને પુષ્કળ ઉપસી આવેલો પગને તથા હાથને લાગતો હતો, ને તે કોહી જવાને લીધે ગંધાઈ ઉઠેલો જણાતો હતો. એટલુંજ નહી પણ તલાવનું પાણી ડોળાઇ ગએલું ગંધાતુ અને બેસ્વાદવાળું જણાતું હતું. આનું કારણ તે વખત મને સમજાતું નહોતું. માત્ર એટલુંજ અનુમાન થતું હતું કે તળાવમાં પાણી ખુટવાને લીધે આ પ્રમાણે બનતું હશે.

ભાષાન્તર કર્તા.

કહીએ છીએ. આવા રોગોમાં પણ આપણને એવું જણાઇ આવે છે કે, બે માણસને તેજ રોગ થયો છતાં તે રોગનાં લક્ષણો તથા તેનો પરિણામ બન્ને રોગીઓમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનો જણાઈ આવે છે. એનું કારણ એજ કે બન્નેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનું પ્રમાણ ઓછું વધારે હોય છે.

ઉડતા રોગ આજ અહીં હોય છે, તો કાલે બીજા ઠેકાણે જાય છે. એનું કારણ પણ હવાજ છે. રોગનો ઉપાડ એ આગળ કહી ગયા પ્રમાણે ચોમાસાના પહેલા વર્ષાદ અગાઉ થનારા વિજળીના કડાકા પ્રમાણે છે. જે પ્રમાણે વિજળી આજ અહીં પડે છે, અને કાલે બીજા ઠેકાણે પડે છે, તે પ્રમાણેજ ઉડતા રોગની સ્થિતિ છે. અને બન્નેનું કારણ એક હવાજ છે.

આગળના કરતાં હાલમાં કોલેરા જેવા રોગ પુષ્કળ કમી થયા છે. એનું કારણ એ છે કે ડૉક્ટરોએ ઓષધો વગેરે કૃત્રિમ ઉપાયોથી શરીરની પોતાની મેળે રોગને સારો કરવાની સ્વાભાવિક શક્તિ એટલી બધી નિર્બળ કરી દીધી છે કે, જે રોગ વાસ્તવિકપણે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાંથી કાઢી નાંખી પ્રકૃતિ નિરોગી કરવા માટેજ થાય છે, તે રોગ હવે ઘણું કરી થતાજ નથી. આવી તરેહના રોગ ન થવાથી પરિણામ એ આવ્યું છે કે ગુઢરૂપે શરીરમાં રહેનાર અથવા જીર્ણ રોગનો પ્રસાર ખુબ થઈ ગયો છે. અને તે યોગથી લોક જાસ્તી નિર્બળ અને રોગીષ્ટ થયા છે. અત્યાર સુધી જે વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે તેનો સારાંશ કરી નીચે લખીએ છીએ.

માબાપ તરફથી છોકરાંને જે રોગ પ્રાપ્ત થાય છે તેનું કારણ માબાપના શરીરમાંનું વિજાતીય દ્રવ્ય તેમની સંતતીના શરીરમાં ઉતરે છે. એ છે માટે જેમની ઇચ્છા પોતાને નિરોગી અને સુદ્રઢ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેવી હોય, તેમણે પોતાના શરીરમાંના સર્વ વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. આવા પ્રકારનો સંસર્ગ સંસર્ગજન્ય રોગીના ચેપ કરતાં ઘણો ભયંકર હોય છે. કારણ આ સંસર્ગથી આપણી સર્વ સંતતીને દુઃખ સહન કરવું પડે છે. અને ઇતર સંસર્ગ જન્ય રોગમાં ફક્ત જેની શરીર પ્રકૃતિ આગળથીજ થોડી બગડેલી હોય છે, (જેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થએલાં હોય છે), એવાનેજ સંસર્ગ બાધ કરે છે. પણ બીજાને બાધ કરતો નથી.

ડા. કુન્હેના "મુખપરીક્ષા શાસ્ત્ર" ઉપરથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ક્યાં અને કેટલા પ્રમાણમાં સંચિત થયાં છે, એ સમજી શકાય તેમ હોય છે.

સંસર્ગથી રોગ થવાનું કારણ રોગીના શરીરમાં સડનાર (કોહી જનારા) વિજાતીય દ્રવ્યનાં પરમાણુ ઘણું કરી શ્વાસ વાટે શરીરમાં જાય છે, એ છે. પરંતુ જેમના શરીરમાં સડવા જેવાં વિજાતીય દ્રવ્ય ન હોય, એવા મનુષ્યના શરીરમાં એવા પ્રકારનાં રોગબીજ શ્વાસ સાથે ગયાં હોય તો પણ તેને રોગ થનાર નથી. કારણ, એવાં રોગજનક બીજ યોગ્ય જમીન હોયા સિવાય ઉગી શકતાં નથી. રોગનાં બીજ ઉગી નિકળવાને વિજાતીય દ્રવ્ય એકઠું થએલું શરીર, તેમાંનું કહોવાણ, ગલીચ હવા, એ તેને અનુકુલ પડે તેવાં કારણ હોય છે. આ કારણથી કોઈ પણ રોગ થાય ત્યારે, વિશેષ કરી સંસર્ગ જન્ય રોગ થાય ત્યારે રોગીના ઓરડામાં સ્વચ્છ હવાનો નિરંતર અવર જવર થાય એવી વ્યવસ્થા રાખવી જોઇએ. ગંદી હવા શુદ્ધ કરવાના કામમાં ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ દવાઓનો અથવા સુગંધી દ્રવ્યનો વિશેષ ઉપયોગ થતો નથી. ઉલટું તેનાથી હવામાં નવો કચરો ઉમેરાય છે અને તેની વાસને લીધે નુકશાનકારક પદાર્થની કિંવા હવાની દુર્ગંધ સહન કરવાની આપણા નાકને ટેવ પડી જાય છે. અને જે પદાર્થની દુર્ગંધ આવે છે એવા નુકશાનકારક પદાર્થને ત્યાગ કરવાની ઘ્રાણેંદ્રિયની તત્પરતા કમી થાય છે. વિષમય ઔષધથી હવામાંની દુર્ગંધ

ઓછી કરવાનો પ્રયત્ન સફળ નિવડતો નથી. કારણ તેથી હવામાં પ્રસરેલાં રોગ બીજ કે દ્રવ્યનાં સર્વ પરમાણુનો નાશ થવો અશક્ય છે. સંસર્ગજન્ય રોગ ટાળવાનો ઉત્તમ માર્ગ કહીએ તો રોગનું મુખ્ય કારણ જે શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય તે શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાં એજ છે. એ કરવાનો ઉપાય આગળ કહી ચુકયા છીએ. તેનું વિસ્તારથી વર્ણન આગળ કરવામાં આવશે. રોગીની સુશ્રૂષા કરતી વખત તેની પાસેથી નિકળનારી જે વિષમય અને દુર્ગંધી વરાળ આપણા શ્વાસ વાટે શરીરમાં જાય છે, તે સર્વ વિષમય દુર્ગંધવાળી વરાળ લાગલીજ તરત નંબર ૩ ના ઉપાયમાં બતાવેલું સ્નાન કરવાથી આપણા શરીરમાંથી બાહાર નિકળતી માલૂમ પડે છે. એવો ડા. કુન્હેએ પોતાનો જાતી અનુભવ લીધેલો છે. આ ઉપરથી એ વાત સિદ્ધ થાય છે કે, વિષમય અને નુકશાનકારક દ્રવ્ય શરીરમાંથી નિકળી ગયા પછી આવા વિજાતીય દ્રવ્યને કાઢી નાંખવાનું સામર્થ્ય આપણા શરીરમાં લાવવાનું બળ આ ઉપાયમાં છે.

આ ઉપાયનો ઉપયોગ કરવાથી સર્વ સંસર્ગજન્ય રોગ થવાનો સંભવ દુર થાય છે. કારણ રોગબીજનો શરીર ઉપર પરિણામ થવાને આવસ્યક એવાં જે વિજાતીય દ્રવ્યતે શરીરમાં ન હોવાથી રોગ કેમ થાય? જે પ્રમાણે શરીર બહારથી સ્વચ્છ રાખવાની અવશકતા છે, તે પ્રમાણે, અથવા તેથી પણ જાસ્તી, શરીર અંદરથી સ્વચ્છ રાખવું, એટલે, તેમાંથી સર્વ વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવાં એ છે. અત્યાર સુધી જે કહેવામાં આવ્યું છે તે સર્વનો સારમાં સાર એ છે કે, શરીર નિરોગી રાખવાને કે કરવાને શરીર અંદરથી અને બહારથી પૂર્ણપણે સ્વચ્છ રાખવું જાઇએ.

ઉપર જે સિદ્ધાંત કહેવામાં આવ્યો છે તે પ્રમાણે વિચાર કરતાં આપણને સમજાય છે કે, સંસર્ગજન્ય અથવા ખરાબ હવાને લીધે ફેલાતા રોગ માટે ડાકટરો જે ઉપાયનો ઉપયોગ કરે છે તે ઉપાય કેટલેક અંશે નિરર્થક સરખા હોય છે. આપણે કોઇ કોઇ વખત એવું જોઇએ છીએ કે એકાદ ગરીબના છોકરાને બળીયા, અચ્છબડા, કે ઓરી વગેરેના રોગીના સંસર્ગથી રોગ થએલો છતાં તે બાળક (દરેકને જુદું જુદું બીછાનું ન મળવાથી) એકજ પથારી ઉપર પોતાનાં બીજાં ભાન્ડુ પાસે ઉંઘે છે; તોપણ તે રોગી બાળકનો બીજાં છોકરાંને ચેપ લાગતો નથી એવું જ્યારે બને છે, ત્યારે તેમ થવાનું કારણ એ હોય છે કે, તે બીજાં છોકરાંના અંગમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ન હોવાથી સંસર્ગથી રોગ ઉત્પન્ન થવાની પાત્રતા તેમના શરીરમાં હોતી નથી. હવે તેનાથી ઉલટું એમ પણ બને છે કે, એકાદ કુટુંબમાં એક બાળકને સંસર્ગથી થનાર રોગ થયો છતાં હવા શુદ્ધ (?) કરનાર અથવા રોગ જંતુ નાશક ઔષધ (ડિસ ઇન્ફેકટન્ટસ) નો ગમે તેટલો ઉપયોગ કરવામાં આવે તોપણ તે રોગી બાળકના સંસર્ગથી બીજાં બધા છોકરાં એક પછી એક માંદાં પડે છે. એનું કારણ એજ કે ડિસઇન્ફેકટન્ટ દવાથી સર્વ રોગબીજનો નાશ પૂર્ણપણે થતો નથી. અને જેમાં **વિજાતીય દ્રવ્ય** સંચિત થએલાં હોય છે એવા શરીરમાં થોડાં રોગ બીજ ગયા છતાં તેટલાથી પણ રોગ થાય છે. એ બન્ને પ્રકાર કેવી રીતે બને છે એનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ સૃષ્ટિમાં આપણને બીજે ઠેકાણેથી પણ મળે છે. વગડામાં એકાદ જગાએ ઉધેઇથી ખવાઇ ગએલા ઝાડની પાસે એકાદ સારૂં ઉધેઇ લાગ્યા વિનાનું ઝાડ ઝપાટાબંધ વધતું હોય છે. જો પેલું વૃદ્ધિ પામતું ઝાડ જન્મથીજ નિર્બળ હોત તો તેને ક્યારનીએ ઉધેઇ લાગેલી હોત. પરંતુ તે ઝાડ મૂળથીજ નિરોગી હોવાથી, અને ઉધેઇને જીવન અને પોષણ ચલાવવામાં જરૂરના જે રોગમય રસ તે જેમાં ન હોવાથી, તેને ઉધેઇ એ સ્પર્શ કરેલો હોતો નથી. આ ઉદાહરણ ઉપરથી **વિજાતીય દ્રવ્ય** શરીરમાં ન હોયતો, સંસર્ગથી રોગબીજ શરીરમાં જવાથી રોગ શા માટે થતો નથી, તે સમજાયા વિના રહેશે નહીં.

આ પ્રમાણે જાણ્યા પછી એકાદ રોગ ફાટી નીકળે ત્યારે આપણને ગભરાઇ જવાનું કારણ નથી. **ડા. કુન્હેના** ઉપાયથી શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાંખી શરીર નિર્મળ કરવામાં આવે તો, આપણને સ્પર્શજન્ય રોગ થવાનો ભય રહેતો નથી. આ ઉપાયથી સંસર્ગથી શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થવાની પાત્રતા નહી જેવી કરી, આપણે સંસર્ગજન્ય કિંવા સ્પર્શજન્ય રોગ થએલા મનુષ્યની સારવાર કરતાં તેનાથી નજરમાં આવે તેટલો સબંધ વગર ભયે કરવાને હરકત નથી. ગામમાં મહામારી (કોલેરા)નો રોગ ચાલતો છતાં સંસર્ગથી આપણને રોગ થશે, એવા ભયથી કોલેરા થએલા રોગી પાસે તેને જોવા પણ જેઓ જતા નથી, એવા લોકના મનનો ભય જો કમી થાય તો **ડા. કુન્હેએ** કરેલા શ્રમનું સાર્થક થયું એમ મનાય.

પ્રકરણ ૫ મું.

સંધિવાત, આમવાત, વાયુથી કમર અટકી જવી, કુબડા થઇ જવું, અવયવમાં વિરૂપતા આવવી અથવા ખોડ આવવી, હાથપગની સર્દી, માથામાં અગન થવી વગેરે રોગનાં કારણ અને તેના ઉપાય.

વાયુ એ રોગ ઘણો ત્રાસદાયક છે. વિશેષ કરી જ્યારે વાયુથી સાંધા પકડાય છે ત્યારે તેનાથી અત્યંત ત્રાસ થાય છે. આ રોગનું કારણ ઘણું કરી બહુજ થોડા લોકોના જાણવામાં હોય છે. અમુક ખાવાથી અથવા હવા શરદ અથવા થંડી થવાથી આ રોગ થાય છે, એવું કારણ ઘણું કરી લોકોના સમજવામાં હોય છે. કેવળ થંડી હવા એ કારણ બરોબર છે કે નહીં, એ નીચેના ઉદાહરણથી લક્ષમાં આવશે. ધારો કે વયમાં અને પ્રકૃતિમાં સાધારણ રીતે સમાન એવા હજાર કે બે હજાર શિપાઇઓની એક પલટણ થંડી હવાના વખતમાં પ્રવાસ માટે નિકળી છે. મહીનો બે મહીના પ્રવાસ કર્યા પછી તે સર્વ સિપાઇની પ્રકૃતિ તપાસી જોઇશું તો આપણને શું જણાશે ? તે પૈકી કોઇને ઉધરસ, કોઇને તાવ, કોઇને સળેખમ, કોઇના સાંધા રહી ગયા હશે, કોઇનું માથું દુખતું હશે વગેરે જુદાં જુદાં દર્દ થયાં હશે પરંતુ તે લોકોમાંથી ઘણા તો એવા જણાશે કે જેમની પ્રકૃતિને એ પ્રવાસથી જરા પણ વિકાર થયો નહીં હોય. એટલુંજ નહીં, પરંતુ તેમને એકાદ સાધારણ રોગ પ્રવાસ કરતા પહેલાં થએલો હશે તે ઉલટો મટી જઇ તેમની પ્રકૃતિ સુધરેલી માલુમ પડશે. આવી રીતે જુદાં જુદાં પરિણામ થવાનું શું કારણ હશે ? હવા તો બધાને એકજ પ્રકારની હતી. ઘણા લોકો તો એમજ કહેવાના કે તેમની પ્રકૃતિને ફેર પડવાનું મુખ્ય કારણ હવા એજ છે. પરંતુ તેમના ધ્યાનમાં એ વાત આવશે નહીં કે હવા એ જ્યારે મુખ્ય કારણ છે ત્યારે એકની પ્રકૃતિ બગડી અને એકની સુધરી, એવું ભિન્ન ભિન્ન પરિણામ એકજ હવાથી કેમ થયું ? વાસ્તવિક સ્થિતિ એવી છે કે, એ જુદાં જુદાં પરિણામ થવાનું કારણ જુદા જુદા માણસની જુદી જુદી પ્રકૃતિ છે. તેમાં હવા એ નિમિત્તના કારણભૂત છે. પરંતુ એ-ટલા ઉપરથી એવાતસિદ્ધ થાય છે કે રોગનું મૂળ અને મુખ્ય કારણ હવા નથી.

શિવાય આપણને એમ પણ જણાય છે કે, વાયુથી ઘણી વખત શરીરની એક બાજુ કિંવા તેનો કોઇ ભાગ, હાથપગ કે ખભો રહી જાય છે. તેથી પણ ખાત્રી થશે કે વાયુ થવાનું મુખ્ય કારણ હવાએ નથી. કારણ જો હવા એજ મુખ્ય કારણ હોય તો એકજ ભાગમાં કિંવા એકાદ અવયવને વાયુની પિડા કેમ થાય ? સર્વ શરીરને કેમ ન થવી જોઇએ ? તેજ પ્રમાણે એમ પણ

બને છે કે, કોઇ માણસ બારીબારણા પાસે જમણો પગ ઉઘાડો સામો મુકી સુઇ રહ્યો હોય અને ડાબા પગ ઉપર વસ્ત્ર ઓઢેલું હોય છતાં તેનો ડાબો પગ વાયુથી રહી જાય છે. અને જમણા પગને કંઇજ થતું નથી. તેમ થવાનું કારણ શું હશે ? તેનો ખુલાસો નીચે પ્રમાણે છે. વાયુ થએલા રોગીની સ્થિતિ આપણે લક્ષપૂર્વક તપાસીશું તો તેના અંગમાં જ્વર હશેજ એમ આપણને જણાયા શિવાય રહેશે નહીં. તેજ પ્રમાણે જે ભાગમાં વાયુની પિડા થતી હશે તે ભાગને સોજો પણ આવેલો હશે, અને તેમાં દાહ થતો હશે. સિવાય વાયુ થએલા માણસને અન્નપચન પણ બરાબર થતુ નહીં હોય એવું આપણને જણાશે. કોઇપણ સાંધાના ભાગમાં વાયુ થએલો હશે તે સાંધાના ભાગ ઉપર સોજો આવેલો આપણને જણાય છે, એ ઉપરથી સાંધામાં વા થવાનું કારણ આપણા જાણવામાં તુરત આવવા સરખું છે. સાંધામાં જ્યારે વા આવે છે ત્યારે તેના વિશિષ્ટ ભાગમાં સણકા આવે છે. અને તે સણકા સાંધાના નીચેના ભાગમાં હમેશ હોય છે. ડા. કુન્હે કહે છે કે સંધિવાયુથી પિડાના ઘણા દરદી મેં જોયા છે. તેમાં સાંધાના ઉપલા ભાગ ઉપર પિડા થતી હોય એવા એક પણ દરદી મ્હારા જોવામાં આવ્યો નથી.

કેટલીક વખત વિજાતીય દ્રવ્યને કાઢી નાંખવા માટે જ્વરાદિ રોગ ન થવાથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય બહુ પ્રસરીને શરીરમાં પુષ્કળ ભેગાં થાય છે. થંડી હવાના પ્રદેશમાં ૨૦–૨૫ વર્ષ ઉપરાન્તની વયના મનુષ્યના શરીર આવી સ્થિતિને વિશેષ પાત્ર હોય છે. આવા પ્રદેશ મધ્યે એકદમ હવામાં શરદી થવાથી વિજાતીય દ્રવ્ય પોતાના ઉત્પન્ન થએલા મૂળ સ્થાન તરફ જવા લાગે છે. એનું કારણ એ છે કે, ઉષ્ણતાથી પદાર્થ ફુલે છે અને થંડકથી સંકોચ પામે છે. આ સર્વવ્યાપિ નિયમને અનુસરીને હવામાં થંડક થવાથી આપણા અવયવો સંકોચાય છે (દબાય છે), અને તે સંકોચાવાથી તેમાં રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાં ફરવાને જગાનો સંકોચ થવાથી તે દ્રવ્ય પોતાના ઉત્પત્તિ સ્થાન તરફ એટલે પેટ તરફ પાછાં જવા માંડે છે. રસ્તામાં સાંધાને ઠેકાણે એક સરખું ચલન વલન ચાલુ હોવાથી ત્યાં અટકી જઇ ભેગાં થાય છે. અહીં વિજાતીય દ્રવ્યના આસપાસના ભાગમાં ઘર્ષણ થઇ દાહ અને સણકા ઉત્પન્ન થાય છે. અને વિજાતીય દ્રવ્ય પાછાં જતાં તેને સાંધા પાસે અટકાવ થવાથી સણકા આવવા લાગે છે. એ કારણથી એ સણકા સાંધાના ઉપરના ભાગમાં કદી પણ આવતા નથી.

ઉપરના કારણથી આગળ કહી ગયેલા સિપાઇના ઉદાહરણથી એ લક્ષમાં આવશે કે, વા આવવાનુ કારણ હવા એ ન છતાં તે શરીરમાંજ હોય છે. હવા ફક્ત નિમિત્ત કારણ અથવા અનુકૂળ સાધન હોય છે. મુખ્ય કારણ શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય હોય છે, એ આગળ કહેવામાં આવ્યું છે. એ વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરના જે ભાગમાં વિશેષ ભેગાં થએલાં હોય છે. ત્યાં આ વિકાર થાય છે.

એકાદ માણસને થએલો વાયુનો વિકાર પૂર્ણરીતે સારો કરવો હોય, તો જે અવયવને કિંવા જે ભાગને તે વિકાર થયો હોય, તેટલા ભાગ પૂરતો ઉપાય કરવો એ તદન ગાંડપણ છે. ફક્ત તે ભાગમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય પરસેવા રૂપે બહાર કાઢવાને તથા તે ભાગમાં થતી વેદના બંધ કરવાને તે ભાગને બફારો (વરાળ) આપવો. પરંતુ રોગ મૂળમાંથી મટાડવા માટે અને રોગનું મૂળ શરીરમાંથી કાઢી નાંખવા સારૂ શરીરના મળદ્વારોથી એ દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાંખવાં જોઇએ.

વાયુની ચિકિત્સા સબંધે જે ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે, તે કેવળ સંધિવાનેજ લાગુ પડે છે એમ નથી પણ તે સર્વ પ્રકારના વાયુને લાગુ પડે છે, એ વાયુથી જે ચસકા કે સણકા ઉત્પન્ન થાય છે તેનું કારણ, વિજાતીય દ્રવ્યનુ ઘર્ષણ શરીરના તે ભાગ ઉપર થાય છે તે છે. એ ઘર્ષણ

મૂત્રાશય, જઠર, કાળજુ, ફેફસાં, સાંધા એ સર્વ ઉપર થાય છે. પરંતુ જ્યાં તે ઘર્ષણ બહુ જ થાય છે ત્યાં ચસકા ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત્ જે ઇન્દ્રિયોમાં એ દ્રવ્ય વધારે સંચય થાય છે તે ઇન્દ્રિયોમાં વાયુને લીધે કળ કિંવા સણકો ઉત્પન્ન થાય છે.

વિજાતીય દ્રવ્ય મધ્યે હાલચાલ થઈ તે ફરવા લાગ્યાથી તેની ગતિથી ઘર્ષણ ઉત્પન્ન થાય છે. અને ઘર્ષણથી સણકા, ચસકા કે દાહ બળવા લાગે છે. આ પ્રમાણે આ રોગના નિદાનની હકીકત છે. આ રોગ શી રીતે સારો કરી શકાય તેની માહેતી થવા માટે ડા. કુન્હેએ સારા કરેલા રોગીઓની હકીકત નીચે લખવામાં આવી છે.

એક સ્ત્રીનો જમણો પગ, પીઠ અને બોચી વાયુના વિકારથી દુખતાં હતાં એ બાઇની એકંદર પ્રકૃતિ જોતાં ડા. કુન્હેને માલુમ પડ્યું કે તેના શરીરમાં ગુપ્ત જ્વર હોવાથી સર્વ વિકાર ઉત્પન્ન થએલા છે. તે બાઇનું અંગ એટલું બધું કળતું હતું કે તેના ઉપર ૩ નો ઉપાય કરવા સારૂ તેને ઉચકી ટબમાં બેસાર્યા પછી પણ સુમારે પંદર મીનીટ સુધી તે એક સરખી રીતે દુઃખને લીધે પોકાર કરતી હતી. તેને ડા. કુન્હેએ નંબર ૩ નો ઉપાય બીજા ભાગ ઉપર પણ બીજી બાઈ પાસે કરાવ્યો હતો. પંદર મીનીટ પછી તે બાઇની બુમો બંધ થઇ હતી, અને તે પોતે પણ કહેવા લાગી કે વાયુથી આવતા સણકા પુષ્કળ ભાગે કમી થયા છે; થોડા દિવસમાંજ તે બાઇ કોઇની મદદ શિવાય પથારીમાંથી ઉઠવા લાગી અને બીજાની મદદ શિવાય પોતાના ઉપર ઉપચાર કરવા જેટલું સામર્થ્ય તેના અંગમાં આવ્યું. થોડાં અઠવાડીયામાં તે બીલકુલ સાજી થઇ ગઇ અને પોતાનો કામ ધંધો કરવા લાગી.

એક મ્હોટી ઉમરના પુખ્ત મનુષ્યને સંધિવાયુ થયો હતો. તેના ઉપર તેણે ડાકટરોનાં પુષ્કળ ઓષડ લીધાં હતાં. પરંતુ તેને ફાયદો થયો નહોતો પછી તે ડા. કુન્હે પાસે ગયો તે માણસનો ડાબો પગ સંધિવાયુથી દુખવાથી તેનાથી ચલાતુ નહોતું. તેથી તે ગાડીમાં બેશી ડા. કુન્હે પાસે આવ્યો હતો. ડા. કુન્હેએ તેના દર્દનો ઉપાય ઉપર કહી ગયા પ્રમાણે બે વખત કરવાથી તે ગ્રહસ્થને એટલો તો ગુણ જણાયો કે તે પોતાના પગે ચાલી ઘેર ગયો.

હવે આ ગ્રહસ્થના ડાબા પગનેજ વાયુ કેમ થયો હતો તેનુ કારણ તપાસીએ. આ ગૃહસ્થના ડાબા પગમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થયાં હતાં. માટેજ ડાબા પગને વા આવેલો હતો, એ કોઇ પણ માણસના લક્ષમાં આવ્યા વિના રહેશે નહીં. પરંતુ એ દ્રવ્ય મનુષ્યોના એક તરફના અંગમાં વિશેષ કેમ સંચય થાય એ પ્રશ્ન રહે છે. સામાન્યતઃ એવો નિયમ છે કે, વિજાતીય દ્રવ્ય એકજ ભાગમાં વિશેષ સંચય ન થતાં શરીરની બન્ને બાજુના અંગમાં પાસે પાસે સરખે ભાગે પથરાય છે પરંતુ કોઇ કોઇ વખત એવું બને છે કે વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થવાનો પ્રારંભ એક બાજુના અંગમાં થાય છે. અને ત્યાં તેને પુરતી જગા ન મળવાથી તે પાસેના ભાગમાં પ્રસરવા લાગે છે, તોપણ જે જગાએ પ્રથમ એ દ્રવ્યોને સંચય થવાનો પ્રારંભ થયો હોય તે જગોએ તે એ દ્રવ્યનો સંચય વધારે હોય છે.

બીલકુલ નિરોગી મનુષ્યના શરીર તરફ જોઇને તે કીયા પાસા તરફ સુવે છે તે આપણાથી કહી શકાય નહીં. એવા માણસ ગમે તે પાસા તરફ સુવે તો પણ સરખુંજ છે. કારણ તે ગમે તે પાસે સુઇ રહે તો પણ તેને સરખી રીતે નિંદ્રા આવે છે. પરંતુ જેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થએલાં હોય છે, એવા મનુષ્યના શરીરમાં કઇ બાજુએ વિજાતીય દ્રવ્ય જાસ્તી સંચય થયાં છે એ ડા. કુન્હેના નવીન નિદાન શાસ્ત્રની સાહાયથી કહી શકાય છે. જ્યારે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો અતિશય સંચય થાય છે, ત્યારે તે મનુષ્યથી એકજ પાસે ઘણી વખત સુધી સુઇ શકાતું નથી. રાત્રે તેને વીસ પચીસ વખત પોતાનું પાસું બદલવું પડે છે.

શરીરની જે બાજુએ વિજાતીય દ્રવ્યનો વિશેષ સંચય થએલો હોય છે તે બાજુના અવયવને વિકાર જલદી થાય છે. આ કારણથી આગળ કહી ગએલા ઉદાહરણમાં જમણો પગ ઉઘાડો રાખી બારી આગળ પવનમાં સુઇ ગયા છતાં ડાબો પગ શા માટે વાયુથી અટકી જાય છે કિંવા તેને પિડા થાય છે તે સમજાયા વિના રહેશે નહીં.

એક બાજુના અંગમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધારે સંચય થવાનું કારણ કોઇ વખત એ હોય છે કે, કોઈક છોકરાના એક બાજુના અંગમાં વિજાતીયદ્રવ્ય વધારે સંચય થએલાં હોય તેવી સ્થિતિમાં જન્મ થાય છે. એમ થવાનું કારણ એ કે બાળક ગર્ભમાં છતાં તેની મા એકજ પાસા ઉપર ઘણે ભાગે સુઈ રહે છે, અથવા ગર્ભમાં બાળકનું શરીર એક બાજુએ જાસ્તી વિજાતીય દ્રવ્યથી રચાયલું હોય છે.

આ ઉપરથી આગળ કહી ગએલા સિપાઇના દૃષ્ટાંતથી કોઇને ઉધરસ, કોઇને સળેખમ, કોઇને તાવ અને કોઇને વાયુનો વિકાર કેમ થયો એ સહેજ લક્ષમાં આવ્યા વિના રહેશે નહીં. તેજ પ્રમાણે આગળ કહી ગયેલા ઉદાહરણમાં ડાબા પગને સંધિવાયુ કેમ થયો, તેનું કારણ પણ સમજાયું હશે કે તે મનુષ્યને ડાબે પાસે સુવાની ટેવ હોવી જોઇએ, અને તે કારણથી તેના ડાબા અંગમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો વધારે સંચય થએલો હતો.

ડા૦ કુન્હેએ સંધિવાયુ થએલા રોગીને સારા કર્યાનાં બીજા ઉદાહરણ પણ આગળ લખીએ છીએ.

એક માણસનો થાપો અને ઢીંચણ વાથી સુજી ગયો, અને તેમાં ચસકા આવતા હતા. તે માણસથી પોતાનો પગ હલાવી શકાતો નહોતો, કિંવા લાંબો કરી શકતો નહોતો. તેને આ રોગ દરવર્ષે વધતો હતો. આ પ્રમાણે પુષ્કળ વર્ષથી ચાલતું હતું. તે રોગીને જોવાથી ડા. કુન્હેને જણાયું કે તેના શરીરમાં નખથી તે શિખા સુધી વિજાતીય દ્રવ્ય ભરેલાં છે, અને નવીન વિજાતીય દ્રવ્ય પગના થાપા આગળ પ્રસરતાં જાય છે; અને પગમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય પગના થાપા તરફ પાછાં ફરતાં જાય છે. એ કારણથી વિજાતીય દ્રવ્યનો થાપામાં વધારે સંચય થયો હતો. અને કેટલાક દિવસ તે ત્યાં જેવાંને તેવાંજ રહ્યાં હોત તો ત્યાં તેને આમવાત થયો હોત. આ પ્રમાણે સ્થિતિ રહેવાનું કારણ કંઇ અંશે એ હતું કે, પહેલાં રોગીને ઉપચાર કરનાર વૈદ્યે સર્વ શરીરની સ્થિતિ સુધારવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં કેવળ પગના તે અવયવ ઉપર શેક વગેરે ઉપાય કર્યા હતા. આ ઉપરથી તાત્કાલિક ફાયદો થયો પરંતુ રોગનું કારણ શરીરમાં જેવું ને તેવુંજ રહ્યું હતું.

ડા. કુન્હેએ પ્રથમ એ જગોએ બાફ (વરાળ) આપી, તે જગોની કઠીણતા દુર કરી અને પછી નંબર ૩ નો ઉપાય કેટલાક દિવસ ચાલુ રાખ્યો. આ ઉપાય કરતાં કરતાં એ રોગી થોડાજ દિવસમાં તદન સારો થઈ ગયો.

બીજો એક સંધિવાયુ થએલો રોગી ડા. કુન્હેએ કેવી રીતે સાજો કર્યો તેની હકીકત નીચે લખીએ છીએ.

એક બાઇના હાથપગને સંધિવાયુ થયો હતો. તે સર્વ ઉપાય કરીને થાકી હતી અને છેવટે ડા. કુન્હે પાસે ગઇ. તે બાઇને અન્ન પચન બરાબર થતું નહોતું, તેથી તેને આ રોગ થયો છે, એમ ડા. કુન્હેને જણાયું. આ રોગ સારો કરવાનો માર્ગ એજ કે અન્ન પાચનક્રિયામાં સુધારો કરવો, અને મૂત્રાશય તથા આંતરડાની ક્રિયા બરાબર ચાલતી રહે એવો ઉપાય કરવો. તે પ્રમાણે ડા. કુન્હેએ તે બાઇને રોજ ત્રણ વખતે ઉપસ્થ માર્જનનો ઉપાય કરવાને કહ્યું. અને નવીન વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય નહીં તે માટે પથ્ય કેવી રીતે રાખવું તે પણ

સમજાવ્યું. ઠંડા પાણીના ઉપચારથી તે બાઇને બીલકુલ ટાઢ વાતી નહોતી. એટલુંજ નહીં પણ જે તેના સાંધા પહેલાં ઠંડા માલુમ પડતા હતા તે આ ઉપાયથી રૂધિરાભિસરણ બરાબર થવાથી નિરોગી મનુષ્યના શરીર પ્રમાણે ગરમ જણાવા માંડયા.

એક વૃદ્ધ બાઇને સંધિવાયુ થયો હતો. તેણે ડા૦ કુન્હેને બોલાવ્યા. તે આવ્યા પછી તેણે કહ્યું કે " કુન્હે સાહેબ આપે મારા સગાંને પુષ્કળ વખત રોગમુક્ત કરેલાં છે; પરંતુ આપનો મારા ઉપર કંઇ પણ ઇલાજ ચાલતો હોય તો કરી જુઓ. હું આજ ત્રણ વર્ષ થયાં પથારીવશ છું. આ રોગની પિડાથી મારા જીવને અત્યંત ત્રાસ થાય છે, અને તેથી મારા ઘરનાં માણસોને પણ મારે લીધે અત્યંત ત્રાસ વેઠવો પડે છે." ડા. કુન્હેએ તેની પ્રકૃત જોઈ અને તેમને સમજાયું કે શરીરની ત્વચા આંતરડાં ઇત્યાદિ મળદ્વારોની ક્રિયા નિયમસર ન ચાલવાથી આ બાઇને આ રોગ થએલો છે, તેથી એ બાઇને પુછતાં તે કહેવા લાગી કે " મને પહેલાં સારો પરસેવો આવતો હતો, પણ હાલમાં કેટલાંક વર્ષથી તો મને બીલકુલ પરસેવો આવતોજ નથી. શિવાય મળશુદ્ધિ બરાબર થતી નથી. ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર દિવસ સુધી મને દસ્ત ઉતરતો નથી. બાકી અન્ન પચન બરાબર થાય છે." મળશુદ્ધિ બરાબર ન થાય તેની કંઈ હરકત નથી, પરંતુ કેવળ ભુખ લાગે કિંવા પેટમાં ન દુખે એટલે પોતાને અન્નપચન બરાબર થાય છે. એવું સમજનાર પૂષ્કળ અજ્ઞાની લોક હોય છે, તે પૈકીનીજ આ વૃદ્ધ બાઇ પણ હતી. તેથી આ બાઇને વિશેષ દોષ આપવા સરખું કંઈ નહોતું. દસ્ત સાફ થયા શિવાય અન્ન પચન બરાબર થાય છે. એવું સમજવું એ તદ્દન મૂર્ખાઇ ભરેલું છે. ડા૦ કુન્હેએ એ બાઇને રોજ ઉપસ્થ માર્જનનો ઉપાય કરવો અને ગરમ કપડાં પહેરી અને ઓઢીને સુઈ રહેવું એ પ્રમાણે ઉપાય કરવાને સમજણ આપી. થોડાં અઠવાડીયામાં તે બાઇની પ્રકૃતિ એટલી સુધરી કે તે પોતાની મેળે ઉઠવા અને ફરવા લાગી.

આ બાઈની અન્ન પચન થવાની ક્રિયા બગડવાથી તેને પ્રથમ આમવાત થયો. અને આ **આમવાતથી** પછી તેને સંધિવાયુ થવાનું કારણ આ બાઈએ એવું બતાવ્યું કે, મને આગળ દુકાન સંબંધી પુષ્કળ કામ ધંધો અને શ્રમ કરવો પડતો હતો અને તેથી મને રોગ તરફ લક્ષ આપવા અને તેનો ઉપાય કરવા બીલકુલ ફુરસદ મળતી નહોતી.

દુકાન સંબંધી કામ ધંધો છોડી દીધા પછી મને યાદ આવ્યું કે મને " **આમવાત** થયો છે." એનો અર્થ એજ કે સાદા વાયુનો તાત્કાલિક ઉપાય કરવામાં ન આવે તો આગળ પછી તેમાંથી સંધીવા થાય છે. કેડના સાંધામાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થઈ તે સડવા લાગ્યાથી જે દાહ ઉત્પન્ન થાય છે તેથી આ રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ રોગમાં કમરના સાંધાના હાડકા પાસે અત્યંત વેદના થાય છે. **સંધિવા** અને **આમવાત** પ્રમાણે આ રોગનો ઉપાય કરવાથી આ રોગ મટે છે.

આવા એક રોગીને ડા૦ કુન્હેએ સાજો કરેલો તેણે નીચે લખેલો એક આભાર દર્શાવનારો પત્ર ડા૦ કુન્હે તરફ લખેલો.

" મહાશય ! આપે મને અનંત અને અવર્ણનીય એવી યાતનામાંથી મુક્ત કર્યો તે બદલ " હું આપનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનું છું.

" મેં ઘણા વૈદ્યોનાં ઓસડો લીધાં તેથી મને કંઇ પણ ફાયદો ન થતાં મને પ્રકાશદ્વેષ (એક " પ્રકારનો રોગ કે જેમાં પ્રકાશમાં આંખ ખુલ્લી રાખવાથી અત્યંત ત્રાસ થાય છે, અને અનેક " પ્રકારનો કંટાળો આવે છે એવો રોગ) આંખની પાંપણોને વારંવાર કંપ થવો, મુખ ઉપરની

"શિરાઓમાં ચમકારા થવા, માથું જડ થવું, ડાબા હાથમાં ચસકા આવવા, કિંવા વેદના થવી.
"એ શિવાય અશક્તતા તો એટલી બધી થઇ ગઇ કે મારાથી બીજાની મદદ શિવાય પગમાં
"પહેરેલા બુટ કિંવા મોજાં કાઢી શકાતાં નહોતાં અથવા પલંગ ઉપર જઈ સુવાતું પણ નહોતું.
"અશક્તિ અને ભયંકર યાતનાથી મારા કેશ થોડાજ દિવસમાં સફેદ થઇ ગયા.

"આ શહેરમાંના પ્રખ્યાત ડાકટરો અને પ્રોફેસર મળી બાર વૈદ્યોએ મને ઔષધ ઉપચાર કર્યા,
"પરંતુ તેથી મને કંઈ પણ ફાયદો થયો નહીં. કેટલાક પ્રોફેસર અસાધ્ય રોગનું ઉદાહરણ હું છું
"એમ માની મને પોતાના વિદ્યાર્થીને બતાવતા હતા. મહીનાના મહીના સુધી હું જુદા જુદા દવા-
"ખાનામાં 'ઇન્ડોર પેશન્ટ' તરીકે પડી રહ્યો, પરંતુ તેથી પણ મને કંઇ પણ લાભ થયો નહીં. છેવટે
"લીપ્સિક યુનિવર્સિટીના એક પ્રોફેસરે મને આપના તરફ આવવા કહ્યાથી હું આપના તરફ આવ્યો.

"મેં તા. ૨૪ મી જાનેવારીથી આપના ઉપાય કરવાનું શરૂ કર્યું. પહેલાજ ઉપચારથી
"મને પુષ્કળ પેશાબ થયો, પેટ પણ નાનું થયું, માથું પણ હલકું પડયું, અને હું કેટલાક
"દિવસથી લાકડીના ટેકા શીવાય ચાલી શકતો નહોતો તે હવે તો હું લાકડીના ટેકા શિવાય
"ચાલી શકું છું. પછી યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસરોને ખાત્રી કરી આપવા તેજ દિવસે તેમના તરફ
"જઇ મેં મારી સ્થિતિ તેમને પ્રત્યક્ષ બતાવી.

"ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી આપનો ઉપાય કર્યા પછી હું તદ્દન સારો થઇ ગયો. તે દિવસથી
"આજ દિન સુધી મારી પ્રકૃતિ સારી છે. મને હવે સર્વ પ્રકારનું કામ કરવાની શક્તિ આવી છે.
"આગળ મારાથી બીલકુલ હાલી શકાતું નહોતું તે હવે એક એક હાથે પકકું પચાશ પચાશ શેર
"વજન ઉચકી શકું છું.

"સને ૧૮૮૫ થી તે સને ૧૮૮૯ સુધી હું અહીંના નામાંકિત વૈદ્યનાં ઔષધ લેતો
"હતો, પરંતુ મને ગુણ થવાને બદલે ઉલટી મારી પ્રકૃતિ જાસ્તી બગડી હતી. આપે તા. ૨૩ મી
"જાનેવારીથી તા. ૧૩ મી ફેબ્રુઆરી સુધી આપની નવીન પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપાય કરી મને આ-
"રોગ્ય અને તે સાથે કામધંધો કરવાનું સામર્થ્ય આપ્યું છે."

હાથ પગમાં શરદી અને મસ્તક તપેલું રહેવાનાં કારણ—હવે કેટલાકના હાથ પગ ટાઢા હીમ જેવા અને માથું કેમ તપેલું રહે છે તે સંબંધી વિચાર કરીએ. વાસ્તવિક જોતાં મસ્તક ઠંડું અને પગ ગરમ રહેવા જોઇએ. પરંતુ જેને શરદી ગરમી હોય છે; તેવા લોકોની સ્થિતિ આનાથી ઉલટી હોય છે, આગળ કહી ગયા છીએ કે સર્વ રોગમાં જ્વર એ કોઈ પણ રૂપમાં હોય છેજ અથવા સર્વ રોગ એ જ્વરનાં ભિન્ન રૂપ છે. આ સર્વવ્યાપક સિદ્ધાંત પ્રમાણે ઉપર લખેલાં લક્ષણો આન્તર જ્વરને લીધેજ થાય છે. જ્વરને લીધે જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય સડવા માંડી પ્રસરવા લાગે છે, ત્યારે તે શરીરના (હાથ, પગ, મસ્તક ઇત્યાદિ) અગ્ર ભાગ સુધી જઇ ત્યાં અટકે છે. અર્થાત તે જગોએ તેનો ઘણોજ સંચય થાય છે. જે વિજાતીય દ્રવ્ય પગમાં અને હાથમાં જાય છે તેને તે ઇન્દ્રિમાં ઘણી અડચણ થતી નથી. તે દ્રવ્ય પ્રથમ અંગુઠા અને ઇતર આંગળીયોમાં જઇ ભેગાં થાય છે. પછી પગના તળીએ ભેગાં થાય છે અને તે જગા ભરાઈ જાય છે એટલે પગ ઉપર ભેગાં થાય છે. આ ભાગમાં એ દ્રવ્યને લીધે અડચણ થવાથી તે જગાએ રકતાભિસરણ બરાબર થતું નથી, અને તેને લીધે લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થનારી ગરમી તે ભાગમાંથી કમી થાય છે. હાથમાં પણ તેજ સ્થિતિ થાય છે. કેટલાકના પગનાં આંગળાંના ટેરવાંના ભાગને પ્રથમ શરદી થાય છે જેથી તે ઠંડા રહે છે.

કેટલાકને પ્રથમ એકજ પગને શરદી જણાય છે, પરંતુ એ શરદી વધતાં વધતાં છેવટ ઘુંટણના નીચેના સર્વ ભાગમાં પથરાઈ જાય છે. આવે પ્રસંગે પગમાં મોજાં પહેરી પગે ગરમી લાવવાનો ઉપાય કરવામાં આવે તો તેથી કેટલાક દિવસ સુધી ફાયદો જણાય છે. પરંતુ પછી પગના મોજાથી પણ પગની ગરમી સચવાતી નથી. આ વિકાર વધારે વધવા લાગ્યા પછી પગ ઉપર ગમે તેટલાં ગરમ કપડાં રાખવામાં આવે તોપણ પગમાં ગરમી આવશે નહીં. એ તો ઉઘાડું છે કે જે ભાગમાં રક્તાભિસરણ બરાબર થતું ન હોય તે ભાગમાં ગરમી પણ ક્યાંથી હોય? કારણ અંગની ગરમી સાચવનાર જે લોહી તે જ્યાં ન હોય ત્યાં અંગ ગરમી તે ક્યાંથી આવે? **વાસ્તવિક જોતાં કપડાં કંઇ શરીરમાં ગરમી લાવતાં નથી પરંતુ શરીર કપડાંમાં ગરમી લાવે છે.** કારણ મૂળ ઉષ્ણતા રક્તમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. કપડાં માત્ર શરીરની ગરમીને બહાર જવા દેતાં નથી. પરંતુ તે ગરમીને અટકાવી રાખી ભેગી થવા દે છે. પગમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થવાથી લોહીને ચારે બાજુ ફરવાને ખુલ્લી જગા ન રહેવાથી તે જગાએ જ્યારે લોહીનો પુરતો જથો બરોબર રહેતો નથી, ત્યારે પછી તે જગાએ ઉષ્ણતા તે ક્યાંથી આવે? જ્યાં રક્ત કમી અથવા જ્યાં રક્તાભિસરણ બરોબર થતું ન હોય એવા શરીરના ભાગ ઉપર ગમે તેટલાં વસ્ત્રોનો ઢગલો કરવામાં આવે તેથી શાનો ફાયદો થાય?

પગમાં શરદી થવાનું અથવા પગ ઠંડા રહેવાનું કારણ ઉપર પ્રમાણે છે. મસ્તકમાં ઉષ્ણતા રહેવાનું કારણ તે જગાએ રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્ય એજ છે. પરંતુ જે દ્રવ્યને લીધે પગે શરદી થઇ પગ ઠંડા રહે છે તેજ દ્રવ્યથી મસ્તકમાં ઉષ્ણતા કેમ થાય, આ પ્રશ્ન કેટલાક કરશે. આ પ્રશ્નનો ઉત્તર એવો છે કે મસ્તકમાં સ્વાભાવિકરીતે લોહીનો જથો પુષ્કળ હોવાથી મસ્તકમાંનું લોહી વિજાતીય દ્રવ્યને બહાર કાઢી નાંખવા યત્ન કરે છે તેથી, અને તે પ્રયત્નને લીધે એક-મેકનું ઘર્ષણ થવાને લીધે, ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે. એકજ વિજાતીય દ્રવ્યને લીધે પગે શરદી કેમ થાય છે, અને મસ્તકને ઉષ્ણતા કેમ થાય છે, તે વાંચક વર્ગના ધ્યાનમાં હવે આવ્યું હશે. આ ઉપરથી એ પણ સિદ્ધ થાય છે કે એકજ કારણને લીધે જુદાં જુદાં લક્ષણ ઉત્પન્ન થઇ શકે. વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થતાં મસ્તકમાં ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થવી એ એક પ્રકારે સુચિન્હ છે. કારણ રોગ સાથે યુદ્ધ કરી તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢવાનું કંઇ પણ સામર્થ્ય શરીરમાં રહેલું છે એમ તે ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. જ્યારે મસ્તકમાં વિજાતીય દ્રવ્ય અતિશય ભેગાં થાય છે, અને તેને કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરવાનું સામર્થ્ય શરીરમાં રહેતું નથી, ત્યારે મસ્તકમાંની ઉ-ષ્ણતા કમી થાય છે. આ પ્રમાણે પ્રથમ મસ્તકમાં દાહ થઈ તે કેટલીક મુદત સુધી રહ્યા પછી માથું ઠંડું હીમ જેવું થવાનાં કેટલાંક ઉદાહરણ જોવામાં આવ્યાં છે. આવા પ્રકારે પ્રકૃતિમાં ફેરફાર થવો એ અત્યંત ખરાબ ચિન્હ છે. અત્યાર સુધી હાથ પગે શરદી અને મસ્તકમાં ઉષ્ણતા રહેવાનું કારણ કહેવામાં આવ્યું તે ખરૂં હોવાનું કારણ એ છે કે, એ કારણને અનુ-સરી ઉપાય કરવામાં આવે તો ફાયદો થાયજ. આગળ કહી ગયા છીએ કે પ્રથમ પેટમાં વિજા-તીય દ્રવ્યનો સંચય થયા સિવાય બીજી જગાએ વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થતો નથી. એ તત્વને અનુસરી હાથ, પગ, અને મસ્તકમાં વિજાતીય દ્રવ્યોને આવવાનું મૂળસ્થાન જે પેટ તેમાં વિજા-તીય દ્રવ્યનો સંચય કમી કરવાનો અને પાચનશક્તિ સુધારવાનો પ્રથમ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. આ પ્રમાણે ઉદરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાંખવા ડા. કુન્હેના ઉપાય કરવામાં આવે તો ઉપ-રનો વિકાર નાશ પામે છે.

હવે કુબડા થઇ જવું અથવા આવાળુ થઇને કે અન્ય કારણથી શરીરનાં અંગો વાંકાંચુંકાં કે બેડોળ થઈ જવાં, ઇત્યાદિ શરીરની વિરૂપતા આણનાર કારણનો વિચાર કરીએ.

વિરૂપતા—અત્યાર સુધી કરેલા વિવેચન ઉપરથી સર્વ રોગનું મૂળ કારણ એકજ છે એ ધ્યાનમાં આવ્યું હશેજ, પરંતુ સંધિવાયુ ઈત્યાદિના વિવેચન મુકી દેઈ એકદમ આ વિષય હાથમાં લીધો છે તે જોઇ આશ્ચર્ય પામવાનું કારણ નથી; કારણ જે કારણથી શરીરમાં રોગ થાય છે તેજ કારણથી શરીરમાં વિરૂપતા પણ થાય છે. શરીરનો એકાદ ભાગ કિંવા અવયવ, બેઢબ કિંવા વાંકોચુંકો થઈ જવાનું કારણ તેમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો અતિશય સંચય થવો એજ છે. જે પ્રમાણે **આમવાત** એ રોગમાં આમ અથવા વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરના એકાદ ભાગમાં કિંવા સાંધામાં સંચય થઈ ત્યાં કિંચિત સોજો કિંવા કઠણાશ ઉત્પન્ન થાય છે તેજ પ્રમાણે વિજાતીય દ્રવ્યનો અવયવોમાં પુષ્કળ સંચય થવાથી તે અવયવ અક્કડ થઇ કઠણ થઇ જાય છે, અને તે અવયવ બેઢબ દેખાય છે. વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય થઈ તેમાં ફેરફાર થવાને ઘણો વખત લાગે છે. દરમ્યાન એકાદ રોગ થઇ તે રોગમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ થઈ જાય તો આ દ્રવ્યથી શરીરમાં ફેરફાર થવાનો સંભવ કેટલાક વખત સુધી બંધ રહે છે. જે વિજાતીય દ્રવ્યથી એકાદને બળીયા, બીજાને તાવ ને ત્રીજાને સંધિવાયુ થાય છે, તેજ દ્રવ્યને રોગદ્વારાએ શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવા જેમની પ્રકૃતિમાં સામર્થ્ય હોતું નથી તેવા માણસના અવયવને વિરૂપતા આવે છે. આવી રીતે વિજાતીય દ્રવ્યનો વધારે સંચય થવાના સ્થળનો વિચાર કરીએ તો શરીરના જે ભાગને વિશેષ શ્રમ અથવા વ્યાયામ થતો નથી, અથવા જે ભાગની વિશેષ હાલચાલ થતી નથી એ ભાગજ હોય છે. આવા ભાગના આસપાસ મહત્વની ઇન્દ્રિયો ન હોય તો તે સ્થળે વિજાતિય દ્રવ્યનો ઘણોજ સંચય થાય તોપણ તેથી ત્રાસ કિંવા અડચણ થાય છે એમ આપણને જણાતું નથી. શરીરના ફક્ત ડાબા કિંવા જમણા હાથ કે પગને શ્રમ પડે તેવું કોઇ પણ જાતનું કામ કરવું, સીધા ન બેસતાં વાંકા વળી ખુંધ કાઢી બેસવું, વગેરે બાહ્ય કારણને લીધે એ વિજાતીય દ્રવ્ય કંઈ ભાગમાં કમી જાસ્તી પ્રમાણથી ભેગાં થાય છે. જે અવયવ કિંવા શરીરના ભાગને વ્યાયામ કમી હોય છે તે ભાગ આ દ્રવ્યના યોગથી, બેઢબ કિંવા વાંકો ચુંકો થાય છે. જેમના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય હોતાં નથી એવા નિરોગી માણસને ટટાર ન બેસવાથી કદિ પણ ખુંધ નિકળતી નથી. કારણ તેવા માણસો થાક લાગ્યા પછી ટટાર ન બેસતાં અઢેલીને બેસે તોપણ તેમને વિશ્રાંતિ મળ્યા પછી તે પાછા સીધા અને ટટાર બેસે છે તેથી તેમનું શરીર આગળની પેઠે સિધ્ધુ અને સરળ થાય છે.

વગડામાં કિંવા ખેતરમાં વાંકા વળી કામ કરનાર ગામડાના લોકની પીઠ કવચિત ખુંધી થએલી હોય છે. તે વાંકા વળીને કેટલીક વાર કામ કરતા હોય છે પરંતુ તે ઉભા થાય છે એટલે તેમનું શરીર બીલકુલ સિધ્ધુ દેખાય છે. શરીર વિરૂપ થવાના અનેક પ્રકાર છે. અમુક અવયવ કિંવા શરીરનો અમુક ભાગ વિરૂપ થવો એ કામ ધંધા અને ઇતર ટેવ ઉપર અવલંબીને રહે છે; અથવા જે પાસા તરફ આપણે વિશેષ સુઇએ છીએ તે ઉપર પણ આ વાત અવલંબી રહે છે. કેટલીક વખત શરીરની મૂળની સ્વાભાવિક પ્રકૃતિ અર્થાત માબાપ તરફથી શરીરને પ્રાપ્ત થએલો ધર્મ એ એક કારણ હોય છે.

એક સરખા આકારનાં બે માણસ ભાગ્યેજ હોય છે તોપણ નિરોગી માણસનો સ્વાભાવિક આકાર કેવો હોય છે, એની કલ્પના થવા માટે નિરોગી માણસની આકૃતિ છેવટના ભાગમાં આપવાનો ઈરાદો છે.

નિરોગી માણુસના સર્વ અવયવ પ્રમાણુસરજ હોય છે. કોઈ અવયવ વ્યાજબી કરતાં ઘણો લાંબો, ટુંકો, જાડો કે પાતળો હોતો નથી. રોગી મનુષ્યના અવયવો એથી ઉલટા પ્રકારના હોય છે.

ડા૦ કુન્હેના નવીન **રોગપરીક્ષાશાસ્ત્ર** ઉપરથી રોગની શરૂઆત થવાનો આરંભ થયો કે તુરત તે વાત સમજી શકાય છે. અને તે સમજાયા પછી તરતજ ઉપાય કરવા લાગ્યાથી આગળ રોગ થવાનો અથવા શરીર કદરૂપુ થવાનો ભય રહેતો નથી. કારણુ એવો નિયમ છે કે ડાબા નિતંબ મોટા થયા પહેલાં પ્રથમ બોચી તે બાજુએ વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થઈ મહોટી થએલી હોય છે. આ પ્રમાણે બોચીનો આકાર જોઇ શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થયો છે, એમ સમજાઇ આવે. આપણે વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો ઉપાય કરી શકીએ. જે વિજાતીય દ્રવ્યથી આગળ કહી ગયા પ્રમાણે બળીયા તાવ વગેરે રોગ થાય છે, તેજ દ્રવ્યથી શરીરમાં વિરૂપતા પણુ થાય છે. અને જે ઉપાયથી ઉપર લખેલા રોગ સારા થાય છે, તેજ ઉપાયથી વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થવાથી, શરીર બેડોળ અને વિરૂપ થઈ ગયું હોય છે તે સારૂં કરી શકાય છે.

ઉપર કહેલી વાતનો ખરો બનેલો જાતી અનુભવનો દાખલો ડૉ. કુન્હે રજુ કરતાં જણાવે છે કે, એકજ દિવસે તેની પાસે ત્રણુ જુદી જુદી જાતના દરદવાળા રોગીઓ ઉપચાર માટે આવ્યા હતા. પહેલો દરદી એક તેર વર્ષની ઉમ્મરનો છોકરો હતો જેની પીઠપર ખુંધ નિકળેલી હોવાથી તે વાંકો વળીને બે લાકડીઓના ટેકાવડે થોડાંક ડગલાં માત્ર ચાલી શકતો હતો. બીજા દરદી તરિકે એક સ્ત્રી આવી હતી જેને દર માસે ઋતુકાળ વખતે અતિશય રકતશ્રાવ થઇ જતો હતો. એક નવ વર્ષની વયની છોકરી ત્રીજા નંબરની દરદી હતી, તેને ભયંકર ચામડીનો રોગ થયો હતો, અને ઘણી ઘણી દવાઓ કર્યે ફાયદો બિલકુલ ન થયો ત્યારે તે ડૉ. કુન્હે પાસે ગઈ હતી. વય, શરીરની શકિત, અને સામાન્ય પ્રકૃતિ પ્રમાણે થોડોક ફેર રાખીને ત્રણે પ્રકારનાં આ દરદીને એકજ જાતના ઉપાય કરવાથી દરેકના પોતપોતાના વ્યાધિ મટી ગયા હતા. હવે જો ઉપર કહેલા ત્રણે રોગનું મૂળ કારણુ જો એકજ હોય તોજ જુદી જુદી જાતના તે ત્રણે રોગ એકજ ઉપાયથી મટી શકે. અને જ્યારે ખરેખર એકજ જાતના ઉપાયથી ત્રણે રોગ મટી ગયા એમ પ્રત્યક્ષ પ્રયોગથી જોવામાં આવ્યું ત્યારે તે ચોક્કસ રીતે સાબીત થાય છે કે તે ત્રણે રોગોનું મૂળ કારણુ પણુ એકજ હોય છે.

બીજો એક દાખલો પણુ જાણુવાજોગ છે. પચાસ વર્ષની વયના એક માણુસના ધડ અને પગની લંબાઇઓનું પરસ્પર પ્રમાણુ બરાબર નહોતું તેથી તે બહુ કદરૂપો દેખાતો હતો. ગરદનની નીચેથી કેઢ સુધીનો ભાગ જોઇયે તે કરતાં લાંબો હતો, પણુ ગરદન અને પગ બહુ ટુંકા જણુાતાં હતાં. આ માણુસે ડૉ. કુન્હેના ઉપચારો બરાબર રીતે પુરેપુરાં ચાર વર્ષ સુધી સતત અજમાવ્યા. જેમ જેમ ઉપચારો ચાલુ રહ્યા તેમ તેમ પોતાનો સુરવાળ તેને ટુંકો પડતો ગયો અને કોટ ખભા આગળથી બહુ ખુલતો થતો ગયો, તેથી આ દરદીને પોતાનાં કપડાં બરાબર બંધ બેસતાં રાખવા માટે વારેઘડીયે દરજીની હુંશીયારીની મદદ લેવી પડતી હતી. ચાર વર્ષની મુદત પુરી થતાં તેના શરીરના સર્વ અવયવો પોતપોતાના કુદરતી પ્રમાણુસર લગભગ થઈ ગયા, અને તેના શરીરની વિરૂપતા ઘણે ભાગે જતી રહી.

અત્યાર સુધીના વિવેચન ઉપરથી વાંચનારની ખાત્રી થઈ હશેજ કે સર્વ **રોગ**——અથવા

તો સર્વ રોગનું કારણ——એકજ છે. બુદ્ધિપૂર્વક બારિકાઇથી અવલોકન કરનારને આ સિદ્ધાંતની સાબીતીના ઘણા દાખલા દરરોજ મળી આવે તેમ છે.

આ વિષય સમાપ્ત કરતા પહેલાં, રોગની પરીક્ષા કરવાની હાલમાં ચાલુ વપરાશમાં આવતી સર્વ રીતો કરતાં "મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર" વડે રોગોની પરીક્ષા કરવાની નવીન વિદ્યા કેટલી ચઢીયાતી છે, તે બતાવી આપવા માટે થોડાક પુરાવા રજુ કરવાનું ઠીક થઇ પડશે.

સર્વ વૈદ્ય, હકીમ, ડૉકટરો પાસે રઝળી રખડી સાજા થવાને બદલે પ્રકૃતિ છેકજ બગાડી બેઠા પછીજ દરદીઓ ડૉ. કુન્હે પાસે જતા હતા, અને હાલમાં પણ આ કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાના હિમાયતીઓ પાસે લગભગ બધા દરદીઓ આવાજ પ્રકારના આવે છે, તેથી હાલમાં પ્રચારને પામેલી રોગ પારખવાની પદ્ધતિઓની ઉપયોગીતાની ખરી તુલના કરવાનો ડૉ. કુન્હેને બહુજ સારો લાગ મળ્યો હતો. અને તેના હાલના અનુયાયીઓને પણ આવો લાભ મળવો ચાલુ રહ્યો છે. દાખલા તરિકે, એક વખત એક કદાવર, ઉંચો માણસ, જેને લોકો તો સાધારણ રીતે તંદુરસ્તીની મૂર્તિ તરિકેજ માની લે તેવો, ડૉ. કુન્હે પાસે સલાહ લેવા ગયો, અને જણાવ્યું કે પોતે કામ કરવાને તદ્દન અશકત છે. તેણે વધારામાં જણાવ્યું કે "મેં ઘણાક પ્રસિદ્ધ ડૉકટરોની મુલાકાત લેઇ શરીર તપાસાવ્યું છે. તેમણે છાતી ઠોકી, કર્ણનલિકા (સ્ટેથૉસ્કોપ) વડે હૃદયના ધબકારા સાંભળી, પેટ વગેરે દબાવી જોઈ, તેમજ બીજી સાધારણ રીતે તપાસ કરી મને જણાવ્યું કે, તું તદ્દન તંદુરસ્ત છે, અને તપાસ કરતાં તારા શરીરમાં કાંઇજ વ્યાધિ જડી આવતો નથી. પોતે રોગી હોવાનો માત્ર ખોટો ખ્યાલ તારા મનમાં ભરાઈ ગયો છે. અને તેથી ઉપાય તરિકે તારે હવાફેર કરવા મુસાફરીએ નિકળવું, જેથી રોગ સંબંધી મનમાં ઘોળાયા કરતા ખોટા અને નકામા વિચાર વિસારે પડશે, અને શરીર સુધારા પર આવેલું તને લાગશે. હું તેઓની સલાહ પ્રમાણે બરાબર ચાલ્યો, પરંતુ તેનાથી કંઇજ લાભ જણાયો નહિ ત્યારે તમારી પાસે આવ્યો છું." આ દરદીના ગળા તથા માથા તરફ નજર ફેંકતાંજ, અને પછી માથાને જમણી તથા ડાબી બાજુએ ફેરવીને ગળાને બહારથી બરાબર તપાસતાંજ ડૉ. કુન્હેને સ્પષ્ટરીતે માલૂમ પડયું કે, તે માણસના શરીરમાં રોગજનક વિજાતીય દ્રવ્યનો મોટો સંચય થયેલો છે. પોતાના હમેશ મુજબના પાણીના ઉપાય કરવાની ડૉ. કુન્હેએ ભલામણ કરી, અને તે પ્રમાણે ચાલતાં દોઢ માસમાં તેના શરીરમાંથી એટલો તો વિજાતિય દ્રવ્યનો કચરો નિકળી ગયો કે પોતે આખો દિવસ થાકયા વગર કામ કરી શકે છે, એવો શુભ સંદેશો ડૉકટરને કહાવી મોકલ્યો. રોગની પરીક્ષા કયી વિદ્યા વધારે સારી રીતે કરી શકે છે, તે આ વાત ઉપરથી જોઈ શકાશે. આના જેવાજ દાખલા, જેમાં લોકો જે માણસોને આરોગ્યની પ્રતિમારૂપ ગણતા હોય તે માણસો પોતેજ તે વાતનો ઇનકાર કરી, પોતે હમેશ રોગી રહ્યા કરવાની ફર્યાદ કર્યા કરતા હોય તેવા ઘણા દાખલા વારે ઘડીયે જોવામાં આવ્યાની વાત ડૉ. કુન્હે લખે છે. આવા દરદીઓને વૈદ્ય ડૉકટર પાસે જવું પણ ગમતું નથી, કારણ અગાઉના અનુભવ ઉપરથી તેમની ખાત્રી થયેલી હોય છે કે, ડૉકટરો તેમના રોગને માત્ર મનઃકલ્પિતજ ગણી કાઢશે. રોગની પરીક્ષા કરવાની ચાલુ રીતો કેટલી અપૂર્ણ અને નિર્માલ્ય છે તેની ખાત્રી, ડૉ. કુન્હે કહે છે કે, આવા દાખલા ઉપરથીજ થઇ શકે છે.

બીજો એક દાખલો પણ કુન્હે આપે છે. એક અરાડ વર્ષની છોકરીને "કલોરોસીસ" નામનો રોગ થયો હતો. જેને લીધે શરીરની લાલાશ ઓછી થઈ તેને બદલે શરીરનો રંગ લીલાશ પડતો થયો હતો અને તે સાથે હાંફ ચઢતો હતો અને માસિક ઋતુસ્રાવમાં પણ બિગાડ

થયેલો હતો. બીજા ડૉકટરોએ એવો અભિપ્રાય આપ્યો હતો કે, તે છોકરીના શરીરમાં માત્ર "ક્લોરોસીસ" ની થોડી અસર છે, બાકી બીજી બધી રીતે તે **તદ્દન તંદુરસ્ત** છે, અને જો થોડું લોહ લેશે તો ટુંક મુદતમાં પુરેપુરી સાજી થઇ જશે. ડૉકટરોની આવી સલાહ પ્રમાણે તે છોકરીએ લોહ ઘણો વખત ખાધું હતું પણ તેથી તેનું લોહી સુધર્યું નહિ. ડૉ. કુન્હે કહે છે કે, મારા "**મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર**" ના જ્ઞાને મારી ખાત્રી કરી આપી કે તે છોકરી "તદ્દન તંદુરસ્ત" અને વળી તેજ વખતે "ક્લોરોટીક" હોઇ શકેજ નહિ, કારણ કે તેના શરીરમાં વિજાતિય દ્રવ્યનો મોટો સંચય થયેલો હતો. છેક વાળ જેવી ઝીણી નસો જે લોહીને તંદુરસ્ત હાલતમાં ચામડીપર સરખીરીતે પ્રસારે છે, તે આ છોકરીના શરીરમાં પુરાઈ ગયેલી હતી, અને તેથી ત્વચાના બહારના ભાગમાં લોહી પુરતા પ્રમાણમાં પહોંચી અને ફરી શકતું ન હોવાથી, ચામડી ફીક્કી અને રોગી દેખાતી હતી. આનું કારણ ઘણાં વર્ષની અપૂર્ણ પચનક્રિયાજ હતી, જે વાત દરદીએ પોતે પણ કબુલ કરી. આ ઠેકાણે ખાસ કહેવાની જરૂર છે કે, તંદુરસ્ત માણસની પચનશકિત કેવી હોવી જોઇયે તે ઘણાંખરાં માણસો જાણતાંજ નથી, અને તેથી તેવી જાતની પાચન શકિતની મોટી અગત્ય લોકોના ખ્યાલમાં પણ રહેતી નથી. આ વાતનાં તાજાં દૃષ્ટાંત દરેક કુશળ વૈદ્ય ડૉકટરને દરરોજ મળી આવે છે. આ છોકરીને મેં આગળ કહેલા માણસના જેવાજ જળોપચાર કરવાની ભલામણ કરી, અને તે પ્રમાણે ચાલતાં થોડાક મહીનામાં તેનો રોગ સમૂળગો જતો રહ્યો, અને તેનો દેખાવ તદ્દન ફરી ગયો. આ ઉપરથી પ્રચલિત રોગ પરીક્ષાની પદ્ધતિઓ દરદીની ખરી સ્થિતિ જાણવાને કેટલી અશકત હોઇ ભુલાવામાં પડે છે તે બરાબર રીતે જણાઇ આવે છે. કારણ કે ખરો રોગ જે પોતે વિજાતીય દ્રવ્યના ભરાવાથી પેદા થયો હતો તેની માત્ર બહારની નિશાની તે "ક્લોરોસીસ" હતી. અને શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો કચરો એકઠો થવાનું કારણ અપૂર્ણ પચન ક્રિયાજ હતી. હવે આ બધી વાતનો નિર્ણય ડૉ. કુન્હેએ દરદીના ગળા તથા માથા તરફ જોતાંજ કરી દીધો, પરંતુ બીજા ડૉકટરો તો તે વાત ખોળી કાઢવાને અશકત નિવડયા.

એક વધારે દૃષ્ટાંત લ્યો. બહુજ સખ્ત બંધકોશથી પિડાતી એક બાઇ ડૉ. કુન્હે પાસે ગઇ. હતી. કોઇ પણ દવાની તેના રોગપર અસર થઇ નહિ ત્યારે ડૉકટરોએ તેને કહ્યું કે તારે ચિંતા કરવાનું કાંઇ કારણ નથી, કેમકે ઘણાંએ કેવળ નિરોગ માણસોને બંધકોશની પિડા રહ્યા કરે છે, અને તે જો મટે તો પોતાની મેળે એમને એમ મટી જાય છે. આ બાઇને તપાસતાં ડૉ. કુન્હેને જણાયું કે તેનું શરીર બહુજ મલપૂર્ણ બનેલું હતું, અને ખાસ કરીને કચરાનો પેટમાં ઘણોજ ભરાવો થયેલો હતો જેને લીધે ત્યાં લાંબા વખતથી અંદરની બાજુએ ઘણીજ ગરમી રહ્યા કરતી હતી. અને આવી સખ્ત ગરમીને લીધે આંતરડાંમાં પેદા થતા રસ બધા સુકાઇ જતા અને ઝાડાનો ભાગ અંદર બળીને સુકા લાકડા જેવો થઈ જઇ આંતરડાંમાંજ ભરાઈ રહેતો હતો. તેને જળોપચારના સામાન્ય ઉપાય બતાવવામાં આવ્યા, અને શરૂઆતનાં થોડાંક સ્નાન લીધા પછી બહુજ થોડા વખતમાં અંદરની ગરમી બહાર નિકળી આવવા લાગી જેને લીધે દસ્ત સાફ આવવા લાગ્યો. આ દાખલા ઉપરથી પણ પ્રચલિત રોગનિદાન પદ્ધતિઓની અપૂર્ણતા જણાઈ આવે છે. એક માણસ તદ્દન તંદુરસ્ત હોય છતાં તેને બંધકોશ રહ્યા કરે એના કરતાં વધારે ભૂલભરેલો બીજો કોઇ વિચાર હોઇ શકે નહિ. આવી માન્યતા સત્યથી કેટલી બધી દૂર છે! બહારનાંજ ચિન્હો જોનાર પણ તેનાં અંદરનાં કારણો ખોળી કાઢી શકવાને અસમર્થ બાળકોજ આવો વિચાર બાંધી બેસે. પરંતુ ખરીરીતે તો **નબળી પચનક્રિયા એજ સર્વ જાતના રોગની જનની છે.**

પ્રકરણ ૬ ઠું.

કુનેહના ઉપચારોની વિધિ.

બાષ્પસ્નાન, સૂર્યસ્નાન અથવા આતપસ્નાન, માર્જન કે ઘર્ષણ સાથેનું કટિસ્નાન, ઉપસ્થ માર્જન વગેરે.

તરેહવાર જાતના વ્યાધિઓ અને તેઓનાં કારણોનું વર્ણન અને વિચાર પાછલાં પ્રકરણોમાં કરી ગયા પછી મનુષ્યજાતને લાગુ પડતા વિવિધ વ્યાધિઓને મટાડવાનાં સાધનો વિષે માહિતગાર થવાની અગત્ય ઉપસ્થિત થાય છે, અને આ બાબતમાં પણ વળી એકજ પ્રકારનો ઉપાય સર્વ રોગો ઉપર લાગુ પડવાની આપણે ચોક્કસ આશા રાખી શકીએ, કારણ કે આપણે જોઈ ગયા છીએ તેમ સર્વ રોગોનું મૂળ કારણ પણ એકજ હોય છે.

સૌથી પ્રથમ તો બાષ્પસ્નાન જેને આપણે સાધારણ રીતે નાસ લેવો અગર બાફ લેવો કહીએ છીએ, તે કેટલાક ફેરફાર સાથે ઘણા રૂપમાં લઈ શકાય છે. ત્વચા અથવા ચામડીનું કામ નિયમિત બનાવવામાં બાષ્પસ્નાન એ ઘણોજ વિશ્વાસપાત્ર અને ઉપયોગી ઉપાય છે, અને જે લોકો પોતાની તનદુરસ્તી જાળવી રાખવા માગતા હોય, તેમજ જે દરદીઓ ફરીથી તનદુરસ્ત અને ખૂબસુરત બનવા ઇચ્છતા હોય તેઓને માટે બાષ્પસ્નાન એ એક અતિશય મહત્વનું સાધન છે.

સર્વાંગ બાષ્પસ્નાન.

આપણે આગળ કહી ગયા છીએ કે કુદરત ચામડીવાટે પરસેવાના રૂપમાં શરીરમાં થતો કચરો બહાર કાઢી નાખે છે. આથી શરીરમાં દવાનું કોઈ પણ વિષ દાખલ કર્યા વિના પુષ્કળ પરસેવો થાય એમ કરવું, એ કુદરતને મદદ કરનાર નિર્દોષ ઉપાય છે. સારી પેઠે શરીરની મહેનત કરવાથી અથવા કસરત કરવાથી પરસેવો થાય છે, પણ પરસેવો થાય એવી કસરત નબળા રોગીઓ કરી શકતા નથી, તેમજ નિરોગી માણસોથી પણ ઘણે પ્રસંગે પુષ્કળ પરસેવો થાય એટલી કસરત ધીરજથી થઈ શકતી નથી, આથી પુષ્કળ પરસેવો થવા માટે રોગીએ તથા નિરોગ રહેવાની ઇચ્છા રાખનારે નીચેનો પ્રયોગ કરવો.

જેમને સગવડ હોય તેમણે નેતરનો ભરેલો એક માણસ સુઈ શકે એવો ખાટલો કરાવવો. અને નેતરનો ભરેલો ખાટલો ન મળી શકે તો વહાણનો ભરેલો ખાટલો પણ ચાલી શકશે. આવા એક ખાટલા ઉપર કશું પાથર્યા વિના તથા કોઈ પણ વસ્ત્ર શરીરપર રાખ્યા વિના દરદીએ ચત્તા સુઈ રહેવું. જેમને આવા ખાટલાની સગવડ ના હોય તેમણે બેઠા બેઠા આ પ્રયોગ કરવો. ખાટલાપર સુતા પછી સારા ખળખળતા ઉકળતા પાણીનાં બે તપેલાં એક વાંસા આગળ અને એક પગ આગળ રહે એવી રીતે ખાટલા તળે મુકી દેવાં. રોગીનું આખું શરીર તથા ખાટલાની ચારે બાજુઓ છેક નિચે સુધી ઢંકાઈ રહે એવી રીતે બનાત, બનુસ કે એવાંજ બીજાં ઉનનાં વસ્ત્રો તેને ઓઢાડવાં. વરાળ બહાર નીકળી જાય એવું કોઇ પણ બાકુ ના રહે એવી સાવધાનતા રાખવી. કદી સુનાર દરદી મુખ ઉપર પણ ઓઢશે તોએ હરકત નથી. મોઢે ઓઢવાથી પેહેલાં કદાચ સહેજ ગભરામણ લાગશે પણ પછી સારૂં લાગશે. ઉપર કહ્યું તેમ આશરે બે ઘડા પાણી નજીકના ચુલા ઉપર ઉકળતું તૈયાર રાખવું, અને દરદી મોટી ઉમરનો હોય તો ગરમ પાણીનાં ત્રણ વાસણ ભરી ખાટલાની નીચે ઝડપથી મુકી દેવાં. એક વાસણ કમ્મર નીચે રાખવું, બીજું વાસણ પગની પીંડિઓ નીચે રાખવું, અને ત્રીજું ખાંધ નીચે રાખવું. બાળકને માટે તો એકજ વાસણ બસ થઈ પડશે.

અને તેને કમ્મરથી જરા ઉપર પીઠ હેઠળ રાખવું. મૂખ્ય મતલબ બાફ આપવાની છે. એક વાર મુકેલાં વાસણોથી પુરતી બાફ આવે તો પાણી બદલવાની જરૂર નથી, પણ જો બાફ પુરતી ના આવે તો પાણી ટાઢું થાય કે તે વાસણ કાઢી તેની જગ્યાએ ફરી બીજું ઉકળતા પાણીનું વાસણ મુકી દેવું. અને જો તેમ કરવું ફાવે એવું ના હોય તો અગાઉથી બે ત્રણ ઇંટો તપાવી રાખવી, અને તેમાંથી એક ઇંટને છાંટા ઉડી રોગી દાઝે નહિ એવી રીતે સાચવીને ધીમેથી પાણીના વાસણમાં મુકી દેવી. આથી વરાળ વધવાથી પરસેવો સારી રીતે થવા માંડશે. વળી પાંચેક મીનિટ પછી બીજી તપાવેલી ઇંટ અંદર સંભાળીને નાખવી. વળી પાંચ મિનિટ પછી ત્રીજી નાંખવી. આથી જોઇએ તેટલી વરાળ થશે. આ રીતે ગરમ પાણીનાં તપેલાં બદલીને અગર તો ઠંડાં થઈ ગએલાં તપેલાંમાં ગરમ કરેલી ઇંટો બુરાડીને દરદીને પુષ્કળ પરસેવો લાવવો. પરંતુ એક તપેલું કાઢી લઈ બીજું મુકવામાં અગર તો તપાવેલી ઇંટો બુરાડવામાં બહુ વિલંબ થવો ના જોઇએ, કેમકે બાફની અસર શરીરને જારી રહેવી જોઇએ. પાસાના ભાગમાં જોઇએ તેટલો પરસેવો થયા પછી, એટલે કે દશ કે પંદર મિનિટ પછી, દરદીએ ઉંધા સુઈ રહીને પેટ વગેરે આગલા ભાગને પણ પરસેવો થવા દેવો. શરીરના જે ભાગમાં દરદ અથવા વિજાતીય દ્રવ્યનો વધારે ભરાવો હોય તે ભાગને પરસેવો જલદી વળતો નથી, અને આવા ભાગો ઉપર વધારે વરાળ આવે એવી રોગીને પોતાને ઇચ્છા થાય છે. આ ઇચ્છાને અનુસરી તે તે ભાગો ઉપર વધારે ગરમી લાગે એવી વ્યવસ્થા કરતા રહેવું. બાળકોને પણ આ બાષ્પસ્નાન તેમની શક્તિ પ્રમાણે કરાવી શકાય છે. મોટા માણસે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બધું થઇને પા કલાક અથવા અડધા કલાક સુધી ઇચ્છા પ્રમાણે પરસેવો થવા દેવો. જે દરદીઓને ખુરશી ઉપર બેસી વરાળ લેવાનું વધારે અનુકૂળ લાગે તેમણે ખુરશી ઉપર બેસીને પોતાના શરીરને તથા ખુરશીને ખાટલાની પેઠે ગરમ કપડાથી ઢાંકી દેવું. ઉકળતા પાણીનું તપેલું ખુરશી તળે મુકવું, પગ ખુરશીથી નીચે રાખવા અને પગનાં તળીઆંને વરાળ આપવા માટે ગરમ પાણીનું એક બીજું નાનું વાસણ પગ તરફ મુકીને તેના ઉપર લાકડાંની બે ત્રણ ચીપો મૂકીને તે ઉપર પગ ગોઠવવા, જેથી વાસણની અંદરની બાફ પગનાં તળીયાંને લાગશે.

ઘણા નબળા માણસોએ તથા જેઓ અત્યંત માંદા હોય અને મૂખ્યત્વે કરીને જેમને જ્ઞાન તંતુઓનો તથા મગજ ખાલી પડી ગયાનો રોગ હોય તેઓએ આ ઉપાય ડાકટરની ખાસ ભલામણ વગર કરવો નહિ. વળી આ બાષ્પસ્નાનનો પ્રયોગ અઠવાડીઆમાં બે કરતાં વધારે વખત ખાસ કારણો સિવાય દરદીએ કરવો નહિ.

સારી પેઠે પરસેવો થઈ રહ્યા પછી રોગીના શરીર ઉપર ઓઢાડેલાં વસ્ત્રો કાઢીને બારી બારણાં બંધ રાખવાં, કે જેથી પરસેવાવાળા ઉઘાડા શરીર પર પવનના સપાટા આવે નહિ. પરસેવા વાળા શરીર પર પવનના સપાટા લાગવાથી શરીરમાં ઉધરસ, દુખાવો વગેરે વ્યાધિઓ થઈ આવે છે, માટે સાવધાનતા રાખવી. વસ્ત્રો લેઇ લીધા પછી શરીરને શીતળ કરવાને વાસ્તે આગળ વર્ણવવામાં આવનાર કટિસ્નાન અથવા માર્જનવિધિ અવશ્ય કરવી જોઇએ આ સ્નાનમાં શરીરનો ફક્ત મધ્યનો પેઢુનો ભાગજ ઠંડા પાણીમાં બુરાડીને ધોયા કરવાનો હોય છે. અને પેઢુ સિવાયના બીજા બધા છાતી, હાથ, પગ, ગર્દન, માથુ, વગેરે સર્વ અવયવને ઉપર લખેલ કટિસ્નાન લેતા પૂર્વે અને લીધા પછી ઝડપથી ઠંડા પાણીએ ધોઇને ઘસીને ગરમ કરી દેવા જોઇએ. કેટલાક લોકો પરસેવાવાળા શરીર પર ઠંડું પાણી લગાડતાં ડરશે. અને શરદી થઇ જવાની શંકા કરશે પરંતુ તેવો ભય રાખવાનું મુદ્દલ કારણ નથી. વરાળથી ગરમ થએલા શરીરને ઠંડું કરવાની ખાસ જરૂર છે. અને તેથી શરીર સ્ફુર્તિવાળું અને દ્રઢ બને છે. જરૂર પુરતા સમય સુધી શીતળ કટિસ્નાન લીધા પછી ખુલ્લી હવામાં અગર તો ખાસ કરીને તડકામાં થોડીક કસરત કરીને શરીરમાં

પરસેવો લાવી દેવો જોઇએ. પરંતુ જો દર્દી નિર્બળ હોય તો તેણે ગરમ કપડાં ઓઢીને પલંગપર સ્વસ્થ સુઈ રહેવું તેમ છતાં આગળ કહેવા પ્રમાણે અતિ અશક્ત દર્દીઓને તો બાષ્પસ્નાન આપવુંજ ન જોઇએ.

એકાંગી બાષ્પસ્નાન.

શરીરના વિશેષ વિશેષ ભાગોને વરાળ આપવાની કેટલીક વખત જરૂર પડે છે. શરીરના કોઈ ભાગ પર ઘા વાગવાથી અગર ઝેરી જાનવરના દંશ થવાથી કે બીજા કોઈ આગંતુક કારણથી સોજો કે વેદના થઈ આવે ત્યારે આખા શરીરે વરાળ આપવાને બદલે ફક્ત દરદવાળા ભાગ ઉપરજ વરાળ આપવાથી ચાલી શકે છે. દાખલા તરીકે એકલા પેડુના ભાગ પર બાષ્પસ્નાન લેવાથી કઠણ ઉદર રોગો, પાન્ડુરોગ, ગર્ભાશય સંબંધી રોગો વગેરે સારા થાય છે. પેડુ પર વરાળ લીધા પછી પણ આખું શરીર ગરમ થએલું લાગે છે માટે અગાઉ પ્રમાણે કટિસ્નાન વગેરે કરવાની જરૂર છે. જનનેન્દ્રિયના વ્યાધિવાળાં સ્ત્રી પુરૂષોએ આગળ વર્ણવવામાં આવનાર "ઇન્દ્રિય ઘર્ષણ સ્નાન" કરવું એ વધારે સલાહકારક છે.

તેજ પ્રમાણે કાન, આંખો, નાક, ગળું, દાંતનો દુખાવો, અને ગુમડાં, તથા ગાંઠો વગેરે માટે ગર્દન અને માથા ઉપર વરાળ લેવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે. દાખલા તરીકે, વરાળ લેવાથી પરસેવો આવવા લાગે કે ગમે તેવો સખ્ત દાંતનો દુખાવો નરમ પડતો જણાય છે. આ સ્નાનથી પણ જો માથુ, છાતી વગેરે ગરમ થયેલાં હોય તો તે ભાગને ઠંડા પાણીથી ધોઇ નાખી કોરા કપડાથી જલદી ઘસીને સાફ કરી પછી રીવાજ મુજબ કટિસ્નાન કે ઇંદ્રિયઘર્ષણ સ્નાન લેવું. જો દર્દ ફરીથી થવા લાગે તો સર્વાંગ બાષ્પસ્નાન લેવું, અને તે વખતે પેડુપર વરાળ ખાસ કરીને બરાબર લાગે તેવી સાવધાનતા રાખવી. અર્થાત સર્વાંગ બાષ્પસ્નાન અને ગ્રીવા (ગળુ) બાષ્પસ્નાન દર્દ મટી જતાં સુધી વારાફરતી લેવાં.

શ્લેષ્મ અથવા સળેખમ, જ્વર, સંધિવા, અકડાઈ ગએલા સાંધા, અને યકૃત (લીવર) ના અને મૂત્રાશયના રોગોમાં આ વરાળનો પ્રયોગ બહુ લાભ કરે છે.

ઉષ્ણવાયુસ્નાન.

*ઉપર લખેલા વરાળના પ્રયોગ જેવોજ ગરમ હવાથી પરસેવો લાવવાનો પ્રયોગ છે. ફેર માત્ર એટલોજ છે કે આ પ્રયોગમાં વરાળને બદલે સળગતા કોયલાનો અથવા એક રકાબીમાં થોડો 'આલ્કોહોલ' નાંખી તેને સળગાવી તેમાંથી નિકળતી ગરમ હવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આપણા લોકોએ આલ્કોહોલને બદલે સળગતા કોયલા વાપરવા સારા છે. એક તવીમાં એકાદ ખોબા જેટલા બરાબર સળગેલા કોયલા ભરી રોગીએ પાટલાપર કે ખુરશીપર બેસવું. પાટલાપર બેસતી વખતે તવી પોતાની સામે, અને ખુરસીપર બેસતી વખતે ખુરસીની નીચે કોલસાની તવી મુકવી. પછી એક ઝટ સળગી ઉઠે નહિ તેવું જાડું વસ્ત્ર પોતાનાપર ઓઢી લેવું. દેવતાની ઝાળથી કપડું દાઝે નહિ તેની સાવચેતી રાખવી. એક ભીંતની સાથે ઉભો પાટલો મુકી તે પાટલા આગળ દેવતાની તવી મુકી તેની સામે બેસી, ઓઢેલા કપડાના છેડા પાટલા અને ભીંતની વચ્ચે દાબી દેવાથી સળગવાનો સંભવ ઓછો થશે. પછી બે ત્રણ બીજાં ઉનનાં વસ્ત્રો વરાળના પ્રયોગની પેઠેજ ઓઢી લેવાં. આ પ્રયોગમાં માથું તથા મ્હોં હમેશાં બહાર રહે એવી રીતે ઓઢવું. માથા ઉપર એક ભીનો ટુવાલ કરી ચાર પાંચ ગડીઓ વાળી તેને કપાળથી ઉપરના ભાગમાં તથા લમણા ઢંકાઇ રહે એવી રીતે મુકવો. જો દેવતા જોઇએ તેટલો હશે તો પાંચેક મિનિટમાં પરસેવો થવા માંડશે. વધારે

* ડૉ. છોટાલાલ જીવનલાલ.

દેવના ઘણાથી સહન થઈ શકતો નથી, અને કોઇ કોઈ વખત પગના નળા વગેરે બહુ ઉના થવાથી દાઝવા જેવું લાગે છે. તેવી વખતે અધિક ઉના થયેલા ભાગ ઉપર અંદરને અંદર હાથ ફેરવવાથી તે ભાગનું રક્ષણ થાય છે. પરસેવો થવા માંડયા પછી પંદર અથવા વીશ મિનિટ સુધી ઇચ્છાનુસાર પરસેવો થવા દેવો. માથા ઉપર મૂકેલું લૂગડું ગરમ થઈ ગયું હોય તો તેને ફરી પાણીમાં પલાળી ટાઢું કરી પાછું મૂકવું. આથી માથું ઉષ્ણ થઈ જતું નથી. પંદર અથવા વીશ મિનિટ થઈ ગયા પછી સાચવીને રોગીની પાસેના મનુષ્યે ઓઢેલાં વસ્ત્ર લેઈ લેવાં. પરસેવો થયેલા શરીરે પવનનો સપાટો ન લાગે તેવી સાવધાનતા રાખવી. પછી વસ્ત્રથી પરસેવો લોહી નાખી ટંડા જળથી સારી રીતે સ્નાન કરવું. વરાળના સ્નાનના પ્રયોગમાં કહ્યા પ્રમાણે કટિસ્નાનવાળો પ્રયોગ કરવાને અડચણ નથી. તે પ્રયોગની સગવડ ન હોય તો ટંડા જળનું સ્નાન પૂરતું છે. સ્નાન કર્યા પછી એક કલાક ઓઢીને સુઈ રહેવું અથવા ઉંઘ આવે તો ઉંઘી જવું સારૂં છે; બને તો રોગીને આખે શરીરે ચંપી કરવી. નિરોગ મનુષ્યે શરીરમાંથી વિષ કાઢવાને આ પ્રયોગ કર્યો હોય તો તેણે શરીરમાં સહજ ગરમી આણવી. નિરોગ મનુષ્ય એક કલાક આરામ લીધા વિના પોતાને કામે જશે તોપણ અડચણ નથી.

વરાળનો તથા આ પ્રયોગ જમ્યા પૂર્વે ગમે ત્યારે કરવા અડચણ નથી. પણ જમ્યા પછી કરવો હોય તો વચમાં ત્રણેક કલાક જવા દીધા પછીજ કરવો. આ પ્રયોગ કરીને રાત્રે સુઈ જવાથી બહુ સારી નિદ્રા આવે છે.

પ્રયોગ સમયે સારી પેઠે પરસેવો થવા માટે તથા લોહીમાં પડનારી જળની ખોટ પૂરી પાડવા માટે પ્રયોગની પૂર્વે તથા પ્રયોગની મધ્યમાં એકેક પવાલું અથવા તૃષા હોય તો તેથી પણ વધારે જળ પીવું હિતકારક છે. પ્રયોગ પછી ટંડા જળથી સ્નાન કરવાની જેને બીક લાગતી હોય તેણે સ્હેજ હુંફાળા પાણીથી સ્નાન કરવું. પણ ટંડા જળથી સ્નાન કરવાથી શરીરને ઘણુંજ સારૂં લાગશે.

આ પ્રયોગના સંબંધમાં ડૉ. સ્ટૉકહોમ લખે છે કે મનુષ્યે રોગને થતો અટકાવવાને માટે આ ઉષ્ણવાયુનું સ્નાન અઠવાડીયામાં ઓછામાં ઓછા એક વાર કરવું જોઇએ. રોગીઓએ પોતાના રોગના પ્રમાણમાં તેને નિત્ય બે બે દહાડે કે ત્રણ ત્રણ દિવસે કરવું જોઇએ. તે દુર્બળતા આણનાર નથી. બેશી શકવાને પણ અશક્ત એવા રોગીઓમાં નિત્ય આ સ્નાન કરવાથી બળ આવે છે. પ્રથમ પ્રયોગ વખતે શરીરમાંથી મળ નીકળી જવાને લીધે કદાચ નબળાઈ આવેલી હોય, એવો ભાસ થાય છે, પણ થોડા કલાકમાંજ તેવો ભાસ ટળી જઈ બળ આવેલું જણાય છે. તન્દુરસ્તીમાં તથા રોગમાં બંનેમાં આ પ્રયોગ લાભકારક છે.

(૧) આ પ્રયોગથી ચામડી સ્વચ્છ થાય છે, અને બીજા કોઈ પણ સ્નાનથી નહિ વધી શકે એવો ચામડીનો આરોગ્યને આપનારો વ્યાપાર વધે છે, અને આથી મળને કાઢનારી બીજી ઇન્દ્રિયોનો કામનો બોજો ઓછો થાય છે.

(૨) તેથી આખા શરીરમાં લોહીની ગતિ સમાન થાય છે, અને શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં ગંઠાઈ ગએલું લોહી છુટું પડે છે.

(૩) રૂધિરને શુદ્ધ કરવાનો સહેલામાં સહેલો અને વહેલામાં વહેલો ફાયદો કરનારો આ રામબાણ ઉપાય છે. લોહીના સઘળા મળને તે તદ્દન સાફ કરે છે.

(૪) આ પ્રયોગ જ્ઞાનતંતુઓને શાંત અને સ્વસ્થ કરે છે. મગજમાંથી ચિંતાનાં જાળાં સાફ કરે છે, અને તેને સ્વચ્છ અને તાજું કરી મુકે છે.

લોહી બગડવાથી થતા સઘળા રોગોમાં શરીરના કોઇ ભાગમાં થએલા સોજામાં અને ત્વચાના વ્યાપારની મંદતામાં આ ઉષ્ણવાયુનું સ્નાન અવશ્ય કરીને ઉપયોગનું છે. ઝેર ચઢયું હોય ત્યારે, કંઠ-

માળમાં, ક્ષયમાં, ત્વચાના રોગમાં, વિષમજ્વરમાં, આંતરીયા તાવમાં, ઉધરસમાં, સળેખમમાં, શ્લેષ્મ વ્યાધિઓમાં, એક જાતના ઠાંસા જેવા વ્યાધિ (Croup)માં, સંધીવામાં, શિરોવેદનામાં, યકૃત તથા મૂત્રાશયના વ્યાધિમાં, જુની ખાંસીમાં, જુના અતિસારમાં વગેરે અનેક રોગોમાં આ પ્રયોગ બહુ લાભ કરે છે. ટાઢીયા તાવમાં ટાઢ ચઢવાના સંધિપૂર્વે આ પ્રયોગ કરવો અને સારી પેઠે પરસેવો થવા દેવો. આ પ્રયોગ ત્રણ ચાર વાર કરવાથી બીજો કોઈ પણ ઉપાય કર્યો ન હોય તોપણ તાવ અવશ્ય મટી જાય છે. હઠીલા સંધિવાના રોગમાં, આખા ઔષધિશાસ્ત્રમાં આની બરોબરી કરી શકે એવું એકે ઓષડ નથી. આ રોગમાં નિત્ય આ પ્રયોગ કરવો. દિવસમાં બે ચાર પ્રયોગ કરવાથી પણ ઘણાને લાભ થયો છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને પણ ઉપરના વ્યાધિઓમાંથી કોઈ વ્યાધિ હોય તો આ પ્રયોગ લાભ કરે છે. તેથી હાનિ થશે, એવો જરા પણ ભય રાખવો નહિ. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ છેક નવમા માસ સુધી અઠવાડીયામાં એક બેવાર આ પ્રયોગ કર્યો છે, અને તેનો લાભજ અનુભવ્યો છે.

'ડૉ. કેલોગ પણ આ ઉષ્ણ વાયુથી સ્નાન કરવાના પ્રયોગની તેટલીજ સ્તુતિ કરે છે. તે લખે છે કે વરાળના સ્નાનથી જેટલા લાભ થાય છે તેટલાજ લાભ આ પ્રયોગથી થાય છે. અને તે થોડે ખર્ચે બહુજ સહેલાઇથી દરેક માણસથી પોતાના ઘેર કરી શકાતો હોવાથી વધારે સગવડ વાળો છે. પરસેવો આણવા માટે એનાથી ચઢીયાતો બીજો કોઇ પણ ઉપાય નથી. અને મેલેરીયા તાવનું, ચાંદી (Syphilis) નું અને હડકાયા કુતરાનું ઝેર કાઢી નાંખવા માટે આ પ્રયોગ બહુજ ઉતમ છે.

'બહુ જાડાં થઈ ગયેલાં માણસોની ચરબી પણ આ પ્રયોગથી ઓગળી જઇ તેઓ પાતળાં થાય છે.

'શરીરમાંથી પરસેવા વાટે કચરો કાઢવા માટે ઉપર વર્ણવેલા બે પ્રયોગ જેવો એક ત્રીજો પ્રયોગ છે, અને તે **સૂર્યસ્નાન** (Sun Bath '**સનબાથ**') એ નામથી ઓળખાય છે. સારો તડકો નિકળ્યો હોય એવા દિવસોમાં અથવા ઉનાળાના દિવસમાં આ પ્રયોગ બહુજ સારી રીતે થઇ શકે છે. તે કરવાનો વિધિ નીચે પ્રમાણે છે. આછાં વસ્ત્ર પહેરીને, એટલે, જગન્નાથીનું એક પહેરણ અને પંચીયું પહેરીને રોગીએ પવન બીલકુલ ન આવતો હોય એવી જગામાં તડકે એક સાદડી કે શેતરંજી ઉપર સુઈ રહેવું. પગે મોજાં પહેર્યાં હોય તો તે કાઢી નાંખવાં, અને સ્ત્રીઓ આ પ્રયોગ કરે તો તેમણે ચોળી કાઢી નાંખવી. માથા અને મુખનું તડકાથી રક્ષણ થવા માટે એક મોટું કેળનું પાંદડું તેના ઉપર ઢાંકવું. અથવા તે ન મળે તો ગમે તેવાં લીલાં નાનાં પાંદડાંને પત્રાળાની પેઠે સીવીને તે માથા અને મુખ પર ઢાંકવાં. પેટ ઉપર પણ તેજ રીતે એક મોટું પાંદડું ઢાંકવું, અને તે ન મળે તો એક લૂગડાનો કકડો ભીનો કરીને મૂકવો. તડકામાં આ પ્રમાણે અર્ધા કલાકથી તે દોઢ કલાક સુધી સુઈ રહેવું. જે રોગીઓને સહેલાઇથી પરસેવો ન થાય તેમણે જો તેમને બહુ કંટાળો ન લાગે તો એથી વધારે વાર સુઇ રહેવા અડચણ નથી. બહુ સખ્ત તાપમાં લાંબો વખત આ પ્રયોગ કરવો સારો નથી.

'આ પ્રયોગમાં જેમને શરૂઆતમાં માથું દુઃખે અથવા ચક્કર આવે તેમણે બહુ થોડો વખત આરંભમાં પ્રયોગ કરવો. જે રોગીઓને મુશ્કેલીથી પરસેવો થતો હોય અથવા જેમને બીલકુલ નજ થતો હોય તેવા રોગીઓએ આ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

'પ્રયોગ પછી શરીરમાં છુટા પડેલા મળરૂપ કચરાને બહાર ઘસડી લાવવાને માટે કટિભાગમાં કરાતાં બન્ને સ્નાનોમાંનું ગમે તે સ્નાન કરવું અગત્યનું છે. આ સ્નાનો વિષે આગળ આ પ્રકરણમાંજ વિવેચન લખવામાં આવશે. અત્યંત નાજુક પ્રકૃતિના રોગીઓ જેમને આ ઠંડા પાણીના કટિભાગના સ્નાનથી શરીરમાં ગરમી સહેલાઈથી પાછી ન આવે તેમણે માથા ઉપર કંઇક ઢાંકીને પાછું તડકામાં બેસવું, અથવા ચાલવું. આવા રોગીઓને આ પ્રયોગ કંઈક સખ્ત પડે છે, અને તેમણે આરંભના ઉપાય તરીકે આ પ્રયોગ કરવો સારો નથી.

'આ પ્રયોગ કરવાનો સૌથી ઉત્તમ વખત દિવસે દશથી તે ત્રણ વાગતા સુધીનો છે. જમ્યા પછી તરત પણ તે કરી શકાય પણ પચનક્રિયામાં અડચણ ન આવે માટે કલાકેક પછી પ્રયોગ કરવો પણ ઠીક છે.

'કેવળ ઉઘાડા શરીરથી આ પ્રયોગ કરવાથી લાભ થતો નથી. આછાં વસ્ત્ર પહેરીને અથવા આખે શરીરે લીલાં પાંદડાં ઢાંકીને પ્રયોગ કરવાથી પરસેવો બહુ ઉતાવળે થાય છે. એજ પ્રમાણે પ્રયોગ પછી ઠંડા જળથી કટિભાગનું સ્નાન જો કરવામાં નથી આવતું તોપણ લાભ જોઇએ એવો થતો નથી, કારણ કે તાપથી છુટા પડેલા મળને બહાર કાઢી નાંખવા માટે ઠંડા જળનું સ્નાન બહુજ જરૂરનું છે.

'આરોગ્યને માટે મનુષ્યે સૂર્યના પ્રકાશમાં રહેવાની બહુ જરૂર છે. જ્યાં સૂર્યનો પ્રકાશ જરા પણ આવતો નથી, એવી ગુફાઓમાં તથા ખાણોમાં છોડવા ઉગી શકતા નથી. પ્રાણીઓનું પણ એમજ છે. આલ્પ્સ પર્વતની ઉંડી ખાણોમાં સૂર્યનો પ્રકાશ દિવસેજ માત્ર થોડા કલાકજ પડે છે, અને તેનો પરિણામ એ આવે છે કે, ત્યાં વસનારા લોકોને કંઠમાળ તથા એવાજ બીજા પુષ્કળ રોગો થાય છે. ત્યાંની એકે એક સ્ત્રીઓને ગળા ઉપર રસોળી થઈ હોય છે; અને પુરૂષોનો મોટો ભાગ ગાંડાઓનો હોય છે. ત્યાંથી થોડે ઉંચે પહાડની બાજુ ઉપર રહેનારા લોકો તન તથા મન બન્નેમાં બળવાન હોય છે. નીચે રહેનારાઓને જ્યારે ઉપર લેઈ જવામાં આવે છે, ત્યારે તેમનું આરોગ્ય સુધરે છે. આથી સૂર્યના પ્રકાશની આરોગ્ય ઉપર બળવાન અસર સિદ્ધ થાય છે.

'પેટમાં સંચય થયેલા કચરાને છુટો પાડવાને તથા તે વડે તે ભાગમાં જામેલી ગરમી ઓછી કરવાને, ઉપર વર્ણવેલા ઉપાયો સાથે પેટે પાટો બાંધવાનો ઉપાય (**કટિ વેષ્ટન**) પણ ઘણો સારો ફાયદો કરે છે. રાઇનું જેમ પ્લાસ્ટર કરવામાં આવે છે તેમ ચોખ્ખી માટીને પાણીમાં પલાળી તેને લૂગડા ઉપર ચોપડી, એટલે તેનું ખૂબ જાડું પડ કરી, પછી પેટે બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે ઘા ઉપર અને સોજા ઉપર પણ આ પાટો બહુ લાભ કરનારો છે.'

ડો. **કુન્હે** લખે છે કે શરીરના અમુક એક ભાગ ઉપર પણ સૂર્ય સ્નાન લઇ શકાય છે. જે ભાગમાં નાની મોટી ગાંઠો, વહેતાં ધારાં, ચાંદાં, ગડ હોય ત્યાં અને દુખાવાવાળા ભાગને સૂર્યસ્નાન આપવાથી ઘણાં સારાં પરિણામ આવ્યાં છે. આખા શરીરના સૂર્યસ્નાનની માફકજ આ એકાંગસ્નાન પણ લેવાનું હોય છે. એટલે કે રોગી ભાગને પ્રથમ ખુલ્લો કરી પછી તેને લીલાં પાંદડાંથી ઢાંકી સૂર્યના તાપમાં ધરવો.

માટી, પાણી, પ્રકાશ અને હવા એના ઉપર સર્વ પ્રાણીઓનાં જીવન બહુ પ્રમાણમાં અવલંબીને રહેલાં છે. અને આ ચાર તત્વો હોય છે તોજ પ્રાણીઓની માફક વનસ્પતિ પણ જીવતી રહી શકે છે. અને જ્યારે આ ચાર તત્વોમાંથી એકાદ પણ કમતી મળે છે ત્યારે પ્રાણી અને વનસ્પતિની વૃદ્ધિ જોઇએ તેવી સારી રીતે થતી નથી અને જો આમાંનું એકાદ તત્વ મુદ્દલ મળતું નથી તો વનસ્પતિ અને પ્રાણી નાશ પામે છે. તાપ તડકો અને ઠંડું પાણી નુકશાનકારક ચીજો છે, એમ ગણીને ઘણા મનુષ્યો અજ્ઞાનથી તેનો ત્યાગ કરે છે, પરંતુ તે ઠીક નથી. જો નિયમિત પ્રમાણે અને યોગ્ય રીતે આ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કર્યો હોય તો પુષ્કળ ફાયદો થાય છે. કારણકે શરીરમાં નિરોગી માણસને સૂર્યના તડકામાં ફરવાથી લુક લાગતી નથી, પરંતુ જેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધારે પ્રમાણમાં હોય તેના શરીરમાં સૂર્યના સખ્ત તાપથી વિજાતીય દ્રવ્ય હાલવા ચાલવા લાગે છે, અને પ્રકોપને પામી શરીરમાં બહુ અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન કરે છે, જેને આપણે "Sun-Stroke સન સ્ટ્રોક" અથવા લુક લાગવી કહીએ છીએ. કોઈ એક ભાગમાં જામેલો કચરો સૂર્યના તાપથી પીંગ-

જાને ઉકળવા લાગે છે. તેની અસરને લીધે માથું દુઃખવું, હાથ પગ ફાટવા, ઉલટી થવી, અને તાવ આવવો વગેરે થાય છે. આવી વખતે કુદરત વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાનો જે ભગીરથ પ્રયત્ન કરી રહી હોય છે, તેનાં ઉપર કહ્યાં તે માત્ર લક્ષણો હોય છે. આગળ વર્ણવવામાં આવનાર કટિસ્નાન વગેરે શીત ઉપચાર કરવાથી છુટાં પડેલાં વિજાતીય દ્રવ્યો પ્રકોપને પામતાં અટકી શરીરની બહાર નીકળી જાય છે.

ડૉ. કુન્હેએ બતાવેલા "બાષ્પ સ્નાન," "આતપ સ્નાન અથવા સૂર્ય સ્નાન," તથા "ઉષ્ણ વાયુ સ્નાન" વગેરે ગરમ ઉપચારો પછી તરતજ શીત ઉપચારો જેવા કે ઠંડા પાણીનું સર્વાંગ સ્નાન, કટિસ્નાન, ઉપસ્થ માર્જન વગેરે શા માટે કરવા તે બરાબર વાંચનારના લક્ષમાં ઉતરે માટે તેની અંદર સમાયલા એક મહાન સિદ્ધાંતપર વિવેચન કરવાની અગત્ય છે. કારણ સામાન્ય રીતે લોકો એમ માની લે કે ઉષ્ણતાથી જે કાંઈ લાભ થયો હોય તે તરતજ શીત અથવા ઠંડા ઉપચાર કરવાથી નાશ પામે. પણ ખરી રીતે તેમ નથી, એ સંબંધી અમેરિકાના એક ડૉ. એમરી ઉર્ફે ઓર્વાઈલ એલ. લીચ (Dr. Emery *alias* Orville L. Leach) એમણે બહુ સારી શોધખોળ ચલાવી તે સંબંધી લખાણ બહાર પાડેલું છે. જેના આધારે પ્રોફેસર કણીઆએ ગુજરાતી ભાષામાં થોડોક અનુવાદ કરેલો છે, જેમાંનો કેટલોક ભાગ અત્રે ઉપયોગી થઇ પડશે.

મનુષ્યોના રોગની નિવૃત્તિ કરવા માટે વિદ્વાન શ્રમશાલી પુરૂષોએ અનેક ઔષધો શોધી કાઢયાં છે, વ્યાધિના વિવિધ પ્રકારમાં વર્ગીકરણ કર્યાં છે, તે તે વ્યાધિ શાથી થાય છે તેનાં કારણ તથા તે તે વ્યાધિ થતાં શરીરમાં થતી વિક્રિયા ઇત્યાદિનું જ્ઞાન મેળવવા ભગીરથ પ્રયત્ન કર્યા છે, અને હજી પણ જીવનનું રહસ્ય એમને જ્ઞાત થએલું નહિ હોવાથી, ઇચ્છાનુસાર મનુષ્યો પોતાના શરીરને નિરોગ સ્થિતિમાં સદા પર્યંત રાખી શકે એવી કળ એમને હાથ નહિ આવેલી હોવાથી એ દિશામાં પ્રયત્ન ચાલતાજ રહ્યા છે. પણ આપણે કુદરત પ્રતિ જોઇએ છીએ ત્યારે એટલું સ્પષ્ટ સમજાય છે કે **કુદરત કોઈ પણ વિષને ઔષધ રૂપે વાપરતી નથી,** વિષનો પ્રયોગ કરવાથી, વિષ ભક્ષણ કરવાથી, જીવન સદા ચાલતું રહે એવો સંકેત કુદરતમાં દેખાતો નથી. કુદરત એક સાદી રીતેજ સર્વને ઉછેરે છે. મ્હોટાં મ્હોટાં ખડક જુઓ, તે શાથી અને કેવી રીતે બંધાય છે? વનસ્પતિ વર્ગ પ્રતિ જુઓ અને તેને પ્રકૃતિ કેવી રીતે ઉછેરે છે? **કુદરત શીત અને ઉષ્ણનો સાદો નિયમ રાખે છે.** તે પદાર્થને ઉષ્ણ બનાવી પછી તેને ઠંડો પાડે છે. શીત અને ઉષ્ણતાના પર્યાય વડેજ મ્હોટા મ્હોટા પર્વતો બંધાય છે, અને મ્હોટાં મ્હોટાં વૃક્ષો ઉગે છે. રાત્રિ અને દિવસ વારા ફરતી એજ કાર્ય સાધે છે. દિવસના ભાગમાં ઉષ્ણતા સર્વત્ર પ્રસારવામાં આવે છે, અને સાયંકાળ થતાં એ ઉષ્ણતા ઓછી થઇ શીતને પ્રસારવામાં આવે છે. આજ પ્રમાણે ઋતુઓમાં પણ ક્રમવાર શીત અને ઉષ્ણની વહેંચણી કુદરત કરતી જણાય છે. શિયાળા પછી ગ્રીષ્મનો તાપ પડે છે, અને વર્ષાઋતુની સાધારણ ઠંડી પછી શરદની ગરમી પડે છે. સર્વત્ર દ્રષ્ટિ કરી જોશો તો કુદરત આ શીતના અને ઉષ્ણતાના પર્યાય પ્રયોગ વડેજ સર્વત્ર જીવનને પ્રસારતી જણાય છે. જ્યારે કોઈ ઋતુ વધારે લંબાય છે, અર્થાત્ તેને લીધે શીત અને ઉષ્ણતા વધારે વખત લગાડવામાં આવે છે, ત્યારે સુખરૂપતાને સ્થાને રોગનો ઉપદ્રવ થતો દેખાય છે. ગ્રીષ્મનો તાપ વધારે લંબાય છે તો શીતના સમયમાં એનો પગપેસારો થવાથી શીત જ્યારે જોઇએ તેને બદલે ઉષ્ણતા આવી રહેવાથી, ગ્રીષ્મના વ્યાધિ ફાટી નિકળે છે. શીત જ્યારે વધારે વખત લંબાય છે તો આજ નિયમથી શીતના વ્યાધિનો પ્રસાર થઈ રહે છે. શીત કે ઉષ્ણતાનું અતિ પ્રમાણ કોઈ પણ ઋતુમાં થાય છે તો તેથી હાનિ થતી જણાય છે. જે દેશમાં અતિ-

શય શીત પડે છે અને અપેક્ષિત ઉષ્ણતા હોતી નથી, ત્યાં જીવન લાંબુ દેખાતું નથી. જ્યાં ઘણે અંશે ઉષ્ણતાજ રહે છે ત્યાં શરીરમાં નિર્બળતા, આલસ્ય, અને નિદ્રા પ્રસરી રહે છે. અતિશય શીત થવાથી વૃક્ષો મરી જાય છે, અતિશય ગરમી થવાથી પાષાણ ફાટી જાય છે, અને વૃક્ષો બળી જાય છે, તેથી સર્વત્ર કુદરત આ જીવનનો આ સાદો નિયમજ જણાવે છે કે વારાફરતી શીત અને ઉષ્ણતાનો પ્રયોગ કરવો જોઇએ. પદાર્થને ઉષ્ણતા લગાડી તેને શીત કરવો એ તે પદાર્થને જીવન આપવાનું સાધન છે, તે વસ્તુને દીર્ઘસમય નીરોગ સ્થિતિમાં રાખવાનો ઉપાય છે. શીત અને ઉષ્ણતાનો ક્રમિક પ્રયોગ એ સર્વ રોગને હરવાનું સાધન છે, અને સર્વ પ્રકારે જીવનને વધારવાનો ઉપાય છે.

વ્યાધિનો પ્રસંગ છોડી દુધ ઉપર આવીએ છીએ તો દુધ બગડી ન જાય તે માટે સાધારણ રીતે તેને ઉનું કરીને રાખવામાં આવે છે. ઉનું કરીને રાખવાથી તે બગડતું નથી, એ સર્વ પ્રજા જાણે છે. પણ શાસ્ત્રીય રીતે શીત અને ઉષ્ણતાનો પ્રયોગ કરવાથી તે ઘણો વખત સારૂં રાખી શકાય છે. ગાય અથવા ભેંસનું દુધ નિકળે છે, તે સમયે તે લગભગ ૧૦૦ ડીગ્રીની 'ટેમ્પરેચર'નું હોય છે, તેવું દુધ લેવું અને ચાળણી વગેરે કોઈ દ્વારા તેની ઝીણી ધારાઓ થઈ પૃથક પૃથક પડે તેવી રીતે એને વાસણમાં પાથરી દેવું, અને તેમ કર્યા પછી તેને એકદમ ૪૦ થી ૫૦ ડીગ્રી સુધી પર આવી જાય તેટલું ઠંડું કરી દેવું. આમ થવાથી દુધનાં અણુઓમાં એક વિલક્ષણ બળ જેને Radio-activity "**રેડીઓ ઍકટીવીટી**" નામ આપવામાં આવે છે તે આવે છે. એ દુધને એક શીશીમાં ભરી દેવું, કે જેમાં હવા ન આવે. અને પછી તે શીશીને અનુષ્ણ સ્થળે રાખી મૂકવી. આ શીશીમાંનું દુધ એક અઠવાડીઆ સુધી લેષ પણ બગડવા પામતું નથી પણ જેવું તાજું દુધ હોય તેવું ને તેવુંજ રહે છે. જેથી આ સરળપણે સર્વ કરી શકે તેવા પ્રયોગથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે દુધમાં જે બગાડ થાય છે, જે જંતુઓ પ્રવેશે છે તે આ પ્રમાણે ઉષ્ણતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ કરવાથી અટકી જાય છે.

દુધને છોડી દેઈ વૃક્ષોના સંબંધમાં જોઇએ છીએ તો ત્યાં પણ શીત અને ઉષ્ણતાનો ક્રમિક પ્રયોગ ચમત્કારરૂપ જણાય એવા વ્યતિકરોને દર્શાવે છે. વૃક્ષોનાં મૂળને કોઈ જાતનું ઢાંકણ આપવું કે જેથી તેના ઉપર ગરમી નહિ લાગે. વૃક્ષોનો જે રસ છે, જે રસ વૃક્ષોમાં ફરી તેને જીવન આપે છે તે શીત છે. આ રીતે ગરમી તેનાથી દૂર રાખવાથી એ રસ શીતનો શીત રહે છે. વૃક્ષોના ઉપરના ભાગ પર ગરમી આપવી. વૃક્ષ જો ઘરના સમીપમાં હોય છે તો આ કામ સરળતાથી થઇ શકે છે. ઘરની જે ભીંત તે વૃક્ષની સમીપ અને સામે આવતી હોય તેના પર લાલ રંગ લગાડવો. એ લાલ રંગના ઉપર સૂર્યનાં કિરણો પડવાં જોઇએ. એ કિરણ એ રંગ પર પડી પરિવર્તન પામી તે વૃક્ષના ઉપરના ભાગ ઉપર પડવાથી વૃક્ષને સૂકવી ન નાંખે છતાં સખ્ત જણાય તેવી ગરમી વૃક્ષને લાગે છે, કારણ કે લાલ રંગ એ અતિ ઉષ્ણવીર્ય છે. આમ થવાથી એ ગરમીવાળા ભાગમાં રસ ફરતો આવે છે ત્યારે એ ભાગને એકદમ ઠંડો કરી દે છે. આમ શીત અને ઉષ્ણતાનો ક્રમિક પ્રયોગ કરવાથી એ વૃક્ષનું કદ અતિ મ્હોટું થાય છે. એનાં ફળના કદમાં પણ મ્હોટો ફેરફાર થાય છે. આ પ્રયોગ કરનારે આ રીતે બાર ગણું મોટું ટૉમેટાનું વૃક્ષ ઉગાડયું છે. જ્યાં ભીંત નહિ હોય ત્યાં લાલ કાચની ગોઠવણ કરી અથવા અન્ય એવી કાંઈ વ્યવસ્થા કરી આ પ્રયોગ કરવાથી એમાં કેટલું સત્ય છે તે સહજ સિદ્ધ થઈ શકશે. ખેડુત વર્ગના લોકો આ સાદા નિયમને સમજી અમલમાં મૂકી જોશે તો તેમને કેટલું ફળ થાય છે, તે જણાયા વિના નહિ રહે. પાક વધારવાનો આ કુદરતી ઉપાય કેટલોક સરળ છે છતાં તેનો લાભ વિરલજ લે છે. મનુષ્યો જ્યારે આ સાદા સિદ્ધાંતને સમજી અમલમાં મૂકશે ત્યારે વિવિધ પ્રકારની ઉન્નતિ તેમને પ્રાપ્ત થયેલી જણાશે.

જે પાણીમાં લોહનું 'એલ્કેલાઇન સોલ્યુશન' હોય તેવા પાણીને દુધ, મત્સ્ય આદિમાં રહેલા 'સોલ્યુબલ એલ્બ્યુમેન' સાથે મિશ્ર કરવું, અને પછી તેને તપાવી ૧૦૦ ડીગ્રી સુધી ઉનું કરવું. પછી કોઈ છિદ્રવાળા પદાર્થ, જેમ કે સડતું લાકડું વગેરે, હોય તેના પર પાતળું અસ્તર કરી લગાડી દેવું, અને તેને એકદમ ૪૦ થી ૫૦ ડીગ્રી સુધી ઠંડું કરી દેવું, આમ કરવાથી આ મિશ્રણ પ્રકાશમય થઈ રહે છે, અને ઘણા કલાક સુધી તેવી સ્થિતિમાં એ રહી શકે છે. લોહના 'સોલ્યુશન' વાળા પાણીમાં સડતા 'એલ્બ્યુમેન' ને મૂકી તેની 'ટેમ્પરેચર' ૪૦-૫૦ ડીગ્રી સુધીની કરી દેવી અને તેની સપાટી પર ઉષ્ણ કિરણોનાં પરિવર્તન પાડવાં. આમ કરવાથી એમાં તરતજ જીવતાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થએલાં જણાશે કે જે સિદ્ધ કરી આપે છે કે **જીવનનું સાધન ઉષ્ણુતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ છે.**

આ પ્રમાણે આ વિવિધ પ્રયોગોથી સિદ્ધ થઇ શકે છે કે ઉષ્ણુતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ એ નવીન જીવોને અસ્તિત્વમાં આણુનાર છે, દુધમાં, શરીરમાં, અને વનસ્પતિ આદિ સર્વમાં સડ થતો અટકાવનાર છે, વનસ્પતિની વૃદ્ધિમાં મ્હોટો અને સરળ ઉપાય છે, અને મનુષ્યના વ્યાધિ માત્રનો પ્રતિકાર છે. આપણે ઉંડા વિચારમાં બેઠા હોઇએ છીએ ત્યારે માથા પર અથવા ગળાની આસપાસ ભીનો ટુવાલ વીટી રાખીએ છીએ તો કેટલી શાન્તિથી વિચાર કરી શકીએ છીએ, વિચારમાં વિક્ષેપ નહિ થતાં વસ્તુને વિષય કરનાર વિચારો થઈ શકે છે, એ સર્વના અનુભવમાં છે. એ પણ ઉષ્ણુતા અને શીતના ક્રમિક પ્રયોગનો મહિમા જણાવે છે. ક્ષય આદિ વ્યાધિમાં તથા નીરોગ સ્થિતિમાં ખુલ્લી હવામાં રહેવાથી થતો લાભ સર્વના જાણવામાં છે. એ પણ ઉષ્ણુતા અને શીતના ક્રમિક પ્રયોગના માહાત્મ્યનેજ સૂચવે છે.

શરીરને ગરમ રાખવું એટલે કે શરીર પર વસ્ત્ર પહેરી રાખવાં, ઝડપથી ચાલવું, દોડવું વગેરે અને તે સાથે માથું ખુલ્લી હવામાં ઉઘાડું રાખવું એ આ ઉષ્ણુતા અને શીતનોજ ક્રમિક ઉપયોગ છે. આપણા વૈદકશાસ્ત્રમાં ઔષધોના શીતવીર્ય અને ઉષ્ણુવીર્ય એવા બે ભેદ પાડયા છે. એમાં જે ઔષધોનો સમાસ કરવામાં આવે છે તેમાં ભૂલ હોય તો ભલે હોય, છતાં એ ભેદનું સ્વરૂપ આ શીત અને ઉષ્ણુતાના ઉપયોગના ખ્યાલને સૂચવે છે, તેથી સ્પષ્ટ થાય છે કુદરતથી સૂચવાતો આ સાદો પ્રયોગ સર્વ પ્રકારે લાભ કરે છે.

આ પ્રકારે ઉષ્ણુતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ શા માટે લાભ કરે છે, એનાથી જીવન મળે છે તેનું શું કારણ છે, એને તથા જીવનને કેવી રીતે સંબંધ છે એ આદિ પ્રશ્નો આ પ્રસંગમાં ઉદ્ભવે તો તે સ્વાભાવિક છે, એ સંબંધમાં પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન શોધક **લીથ** આ પ્રમાણે ઉત્તર આપે છે.

વિચાર કરવામાં મસ્તકને ઠંડુ રાખવા માટે રાખવામાં આવતા ટુવાલ અથવા ભીના કકડાનો ઉપયોગ પણ આજ રીતે લાભ કરે છે. મસ્તકના એ ભાગમાં જ્યારે ફરતાં ફરતાં લોહી આવે છે ત્યારે તે આ ભીના કકડાની શીતને લીધે ઠંડુ થાય છે અને તેથી મસ્તકના પુટને સંકોચાવી તેમાં પોલાણ ઉત્પન્ન કરે છે. એ પોલાણ ઉત્પન્ન થતાં એ પુટમાં X કિરણના જેવી પ્રકાશમય સત્તા આવે છે કે જે જીવન છે. એ જીવનબલ પ્રાપ્ત થવાથી એ પુટો પોતાનો વ્યાપાર કરતાં શ્રમિત થતા નથી અને તેથી નિયમ પ્રમાણે વ્યાપાર કરતા ચાલે છે. આથી જીવનબલ પ્રાપ્ત થવાથી વિચાર સારા, ઉત્તમ અને ઇષ્ટ સિદ્ધિ

કરનાર આવે છે, અને તેમાં વિક્ષેપ થતો નથી. એથી ઉલટું એ શીતનો ઉપયોગ નથી થતો તો વિચાર કરવારૂપ શ્રમને લીધે એ પુટમાં ઉષ્ણતા માત્ર થઇ રહે છે અને તેથી એ પુટ વિકસિત દશામાંજ પડી રહેવાથી એનું પોલાણ જતું રહે છે, એ ઘનરૂપતાને પામે છે અને તેથી ક્રમે ક્રમે હીનવીર્ય થઇ જાય છે. વિશ્રાન્તિ આપવાથી પણ એ પુટને સંકોચાવાનું સામર્થ્ય આવી મળે છે, અને તેથી એમાં પોલાણ થઇ રહેવાથી નવીન જીવન આવે છે. જે યોગસાધક પુરૂષો સંયમને સેવે છે તે સંયમરૂપ શીતતાના બલેજ સર્વ અંગમાં વ્યાપી રહેલા આ જીવન તત્વને ઉત્પન્ન કરે છે અને તેથી ઉત્તમ મનોબળ અને અધ્યાત્મ બળવાળા થઇ રહે છે અને તે ઉપરાંત શરીરે તેજસ્વી, નિરામય અને દૃઢ બાંધાવાળા થાય છે. વૃક્ષની વૃદ્ધિ પણ આજ નિયમથી થાય છે. વૃક્ષના ઉપરના ભાગમાં લાલ રંગવડે સૂર્યનાં કિરણને પરિવર્તન કરાય છે ત્યારે તે ભાગમાં ઉષ્ણતાની ઉત્પત્તિ થાય છે અને તેથી એ ભાગના પુટ વિકાસને પામે છે. જેમ આપણાં શરીરમાં રૂધિરનું અભિસરણ થાય છે તેજ પ્રમાણે વૃક્ષોમાં રસનું અભિસરણ થાય છે. જેમ રૂધિર એલ્કેલાઇન પદાર્થ છે તેમ એ રસ પણ એલ્કેલાઇન છે અર્થાત શીતવીર્ય છે, અને વળી એ રસ મૂળમાંથી નીકળતાં ત્યાં રાખેલી છાયાનેલીધે શીતતર થાય છે. એ શીતતર થયેલો રસ ઉપરના ગરમ થયેલાં ભાગમાં ફરતાં ફરતાં ચઢે છે ત્યારે એ ભાગના પુટના અવયવોને વિષમ રીતે સંકોચન પમાડે છે અને તેથી એ પુટોમાં પોલાણ ઉત્પન્ન થાય છે, જીવન તત્ત્વરૂપ પ્રકાશમય સત્તા ઉદ્દ્ભવે છે અને એ બળ વૃક્ષમાં વ્યાપી રહેતાં એ વૃક્ષની અતિપ્રમાણ વૃદ્ધિ થઇ શકે છે. આ પ્રકાશમય સત્તા તે જીવનતત્ત્વ હોવાથી અને એ, પુટમાં પોલાણવડે ઉત્પન્ન થતી હોવાથી ઉપર વર્ણવેલા પ્રયોગમાં નવીન જન્તુ સજીવ જન્તુની થએલી ઉત્પત્તિ પણ સકારણ સમજાય છે. એ પ્રયોગમાં જે લોહનું સોલ્યુશન વાપરવામાં આવ્યું છે તે એલ્કેલાઇન છે અર્થાત્ શીતવીર્ય છે. એને જ્યારે ઠંડીથી ઠારી દેવામાં આવ્યું ત્યારે એના અણુઓ બંધાઇ ગયા એટલે કે મધ્યમાં લોહનો ભાગ રહ્યો અને આસપાસ તેના કોશ રૂપે એલ્બ્યુમેનનો ભાગ ચઢયો. ગરમી લગાડવાથી એ અણુમાં વિકાસ થયો અને છેવટની ઠંડીથી એનો ગર્ભભાગ વિષમ રીતે સંકોચાયો, તેથી તેમાં પોલાણવાળો જીવનઅણુ ઉત્પન્ન થયો અને તે ઉપચયવશાત્ જન્તુરૂપે દેખાયો.

કટિસ્નાન અને મધ્યમાંગ સ્નાન—(Hip Bath and Trunk Bath)- નામ પ્રમાણે આ સ્નાન કેડ અથવા શરીરના મધ્ય ભાગનેજ લગાડવામાં આવે છે. અને તે વખતે પગનાં તળીઆં અને ઢીંચણની નીચેનો બધો ભાગ તેમજ છાતી અને માથું વગેરે તેમજ હાથ પાણીના સંબંધમાં આવતા નથી તેટલુંજ નહિ પણ આ સ્નાન લેતી વખતે શરીરના ઉપર કહ્યા તે ભાગ હવાના સંબંધમાં આવીને પણ ટાઢા પડી ન જાય તેવી રીતે કપડાંથી તેમને ઢાંકવામાં દરકાર રાખવી પડે છે. આ સ્નાન માટે જેની અંદર વિના સંકોચે પગ બહાર રાખીને બેસી શકાય તેવું એક તપેલા કે કઢાયા જેવું એક વાસણ જેને અંગ્રેજીમાં ટબ કહે છે, તે લેવું. અને તેમાં સાધારણ ઠંડકનું (૬૬ થી ૮૨ ડિગ્રી સુધીનું) પાણી એટલા પ્રમાણમાં ભરવું કે દરદી પગ બહાર રાખીને અંદર બેસે, ત્યારે પાણી ડુંટીની ઉપર ત્રણ ચાર આંગળ સુધી અને જાંગના મધ્ય ભાગ સુધી આવે. આ સ્નાન લેતી વખતે એકાંન્ત હોય તેમ વધારે અનુકૂળ પડે છે. બનતાં સુધી કેડુલા ભાગ

ઉપર કાંઈ પણ વસ્ત્ર પહેરવું નહિ. પછી એક જાડો અને સુંવાળો નહિ એવો કપડાનો કટકો લઈને તેને પાણીવડે ભીંજવી ઘડીઆળના કાંટા ફરે છે તે દિશામાં દુંટી કે નાભિની આસપાસ ગોળ ફેરવવો. એટલે કે દુંટીની ઉપરની બાજુએ જમણી કુખ તરફથી કટકો ફેરવવાનું શરૂ કરી ડાબી કુખ તરફ હાથને લઈ જવો અને ત્યાંથી તેને પેઢુ તરફ નીચે લઈ જવો. ત્યાંથી દુંટીની નીચે થઈને જમણી તરફ લાવવો, અને ત્યાંથી હાથને ઉપર લાવી જ્યાંથી શરૂ કર્યું હતું ત્યાં પહોંચાડવું. આ રીતે ભીંજવેલા કટકાને દુંટીની આસપાસ ધીમે હાથે ગોળને ગોળ જ્યાં સુધી ટબમાં બેસવામાં આવે ત્યાં સુધી ફેરવ્યા કરવું. શરૂઆતમાં આ સ્નાન પાંચ કે દશ મિનિટ લેવું, અને પાછળથી આ મુદત શક્તિ પ્રમાણે અડધાથી પોણા કલાક સુધી પણ વધારી શકાય છે. ટબમાંથી ઉપર પ્રમાણે સ્નાન કરીને ઉઠયા પછી ટબમાં પાણી જેટલી ઉંચાઈ સુધી ભરેલું દેખાય ત્યાં આગળ નિશાની કરી રાખી હોય તો ફરીથી જ્યારે બીજે દિવસે તે નિશાની સુધી પાણી ભરવાથી તે વાસણમાંથી છલકાઈ પણ જતું નથી તેમજ ઓછું પણ પડતું નથી. ખાસ કરીને જ્યારે દરદીના પેટની અંદર ગરમીનો ઘણો વધારો થએલો હોય અથવા તો અંદરના કોઈ ભાગમાં સોજો આવેલો હોય તેવે વખતે, એટલે કે તાવ, મરડો, બંધકોશ, ઈત્યાદિ વ્યાધિઓમાં આ સ્નાન ૧ કલાકથી પણ વધારે વખત લેવાની જરૂર પડે છે, છતાંએ બાળકો તેમજ અશક્ત દરદીઓને ટાઢની ધ્રુજારી ચડી ન જાય તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. વળી આ સ્નાન લઈને ઉઠયા પછી દરેક દરદીના શરીરમાં જલદી ગરમાવો આવી જવો જોઈએ અને તે જો આપોઆપ ન આવે તો દરદીના શરીરને બીજાં મનુષ્યોએ કોરા હાથે ઘસીને અગર તો તેને ગરમ કપડાં ઓઢાડીને અથવા તો બની શકે ત્યાં સુધી દરદીએ પોતે ચાલી અગર દોડીને અથવા તો એવીજ કોઈ સારી કસરત કરીને શરીરમાં પુરતી ગરમી લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. દરદીની સ્થિતિ પ્રમાણે આ સ્નાન દિવસમાં એકથી ત્રણ વખત લઇ શકાય છે. સ્ત્રીઓનાં દરદોમાં પણ આ સ્નાન બહુ લાભ આપે છે સગર્ભાવસ્થામાં દર અઠવાડીઆમાં ચારથી છ સ્નાન ઉપર પ્રમાણે કરવામાં આવે તો યોગ્ય વખતે પ્રસવ કાંઈ પણ પીડા વગર સારી રીતે થાય છે, અને સુવાવડનાં અનેક દરદોથી વિના પ્રયત્ને વિમુક્ત રહેવાય છે. પેટ અથવા જઠર, આંતરડા, મુત્રપિંડ, યકૃત અથવા લીવર, તેમજ ઉપસ્થ આદિ ઈંદ્રિયોનાં વિવિધ દરદોમાં આ સ્નાન દરરોજ લેવાવું જોઈએ અને આંખ, શિર, ગળું અને છાતી એ ભાગના વ્યાધિઓમાં પણ આ સ્નાન આડકતરી રીતે ઘણો લાભ કરે છે. સ્નાન લીધા પછી તરત જમવું સલાહકારક નથી તેમજ જમ્યા પછી બે અથવા ત્રણ કલાક થયા વગર આ સ્નાન કદી લેવું નહિ. સર્વ ઋતુમાં અને સર્વ દેશમાં આ સ્નાન લેવામાં કોઈ પણ પ્રકારે સંકોચ રાખવાની જરૂર નથી પરંતુ સમયાનુકૂળ સ્નાનના વખતમાં વધારો ઘટાડો કરી લેવો જોઇએ. શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રનું જેમને પુરતું જ્ઞાન નથી હોતું તેઓ ઘણીવાર એવો ભય રાખતાં જણાય છે કે કટિસ્નાન કરવાથી કદાચ પોતાને શરદી થઈ જશે; પરંતુ તેમની આવી શંકા કેવળ નાપાયદાર છે, કારણ કે ઉપર કહ્યું તેવી રીતે સંભાળપૂર્વક સ્નાન કરનારને કદી પણ શરદી થતીજ નથી. સામાન્ય રીતે મનુષ્યને શરદી થાય છે તે ઘણું ખરૂં પગનાં તળીઆં, માથું, ગળું અગર છાતી એકાએક અને લાંબી મુદત સુધી ઠંડા થવાથીજ થાય છે, પરંતુ ઉપર કહ્યું તેવી રીતે કેડના ભાગને ઠંડા પાણીથી કદી પણ શરદી લાગતી નથી.

ઉપસ્થ માર્જન સ્નાન—(Friction Sitz or Genital Bath.)— **લુઈ કુહને** એ બતાવેલા વિશિષ્ટ પ્રકારના આ સ્નાનનો વિધિ ટુંકામાં મી. શેહાવાળાએ નીચે પ્રમાણે વર્ણવ્યો છેઃ—

આ ઉપાયનો ઉપયોગ પ્રદર (ધુપણી) વિગેરે સ્ત્રીઓના વિકારોમાં વધારે થાય છે, એ ઉપાય કરવાની કૃતિ નીચે મુજબ છેઃ—

કટિસ્નાનને માટે આપણે જે વાસણ લઈએ છીએ તેવુંજ વાસણ લેવું, તેની મધ્યમાં ૪ થી ૬ ઇંચ ઉંચાઈનું લાકડાનું એક નાનું સ્ટુલ (બાજઠ) રાખવું. સ્ટુલના કાંઠા સુધી પાણી આવે એટલું પાણી તે વાસણમાં નાખવું. બાજઠના ઉપરનો ભાગ કોરો રાખવો પછી દરદીએ પાણીના તે ટબ અથવા વાસણની બહાર પગ રાખીને (ટુવાલ–ટૉવેલ)લઇને તે વાસણના પાણીમાં ભીંજવવો અને તે ભીંજવેલા રૂમાલ અથવા ટુવાલ વડે ટબનું પાણી વારંવાર ઉપર લઈ લઇને ઈંદ્રિય ધીરે ધીરે ધોતા જવું. જનનેંદ્રિયની ઉપર હોઠની માફક જે ચામડીનો ભાગ (ધુમંટા–Prepuce) હોય છે તે ચામડીનો ફક્ત બહારનોજ ભાગ ધોવો. અંદરનો ભાગ ધોવાની જરૂર નથી; જે ભાગ ધોવો તે પણ જોરથી નહિ પણ હલકે હાથે દર વખતે ટુવાલથી પાણી લઈને ધીમે ધીમે ધસીને ધોવો. ચામડીનો અગ્ર ભાગજ ધોવો.

આ ઉપાય કરતી વખતે હાથ, પગ, છાતી વિગેરે કોઇ પણ ભાગ ભીંજાતો નથી. કદાચ પાણી ઉપર લેતી વખતે નિતંબ (કુલાનો) ભાગ ભીંજાય તો પણ હરકત નહિ. કેમકે તેથી કાંઈ પણ નુકશાન થતું નથી, પણ સામો લાભજ થાય છે. સ્ત્રીઓએ **રજસ્વલા સ્થિતિમાં ઉપાય કરવો નહિ.** નીરોગી સ્ત્રીઓનું રજ–દસ્તાન–૨–૩ અથવા બહુ તો ૪ દિવસ સુધી વહેતું હોય છે. એથી વધારે મુદત સુધી જેને સ્રાવ થતો હોય અથવા જેઓને નિયમિત દસ્તાન ન આવતું હોય એવી સ્ત્રીઓ આ ઉપાય **રજસ્વલા સ્થિતિમાં પણ કરી શકે.** આ ઉપાયને માટે લેવાનું પાણી ઋતુને અનુકૂળ હોવું જોઈએ. જે દેશમાં જેટલું ઠંડુ પાણી મળે અને જેટલું સહન થાય તેટલું લેવું. દરદીની પ્રકૃતિનાં તથા ઉમરના પ્રમાણમાં ૧૦ મીનીટથી તે એક કલાક સુધી આ ઉપાય કરવો. જે જગ્યામાં અથવા ઓરડામાં ઉપાય કરવો હોય ત્યાં **શરદી બીલકુલ હોવી ના જોઇએ;** એટલા માટે ઠંડી ઋતુમાં ઓરડાની અંદર તાજી તથા ખુલ્લી હવા અંદર આવતી બંધ નહિ કરતાં ઓરડામાં જેટલી ગરમી–હુંફ–લાવી શકાય તેટલી લાવવી. પાણી જેટલું ઠંડુ હોય એટલું વધારે ઉત્તમ; પરંતુ તે દરદીના હાથથી સહન ન થાય એટલું બધું ઠંડુ હોવું જોઈએ નહિ. કોઇ દેશમાં અથવા કોઇ સ્થળમાં હવા વિશેષ ઉષ્ણ હોવાથી બહુ ઠંડુ પાણી મળી ન શકે તો ત્યાં જેટલું ઠંડુ પાણી મળી શકે તેટલું લેવું.

પાણી ઠંડાઇમાં ઓછું હોય તો તેથી કાંઇ ગુણમાં ખામી આવતી નથી. કારણ કે સૃષ્ટિનો એવો નિયમ છે કે, જે દેશમાં જેટલું ઠંડુ પાણી મળે છે તેટલુંજ ઠંડુ પાણી તે દેશના લોકોને માફક આવે છે.

ઉપર લખ્યા મુજબનું વાસણ ન મળે તો એથી ચાર ગાગર પાણી રહી શકે એવો એક ટેપ લેવો સ્ટુલના કાંઠા સુધી આવે એટલું પાણી તેમાં ભરવું. જો પાણી ઓછું ભરાય તો તે જલદી ગરમ થાય છે. તેથી ઉપાયની અસર જોઈએ તેવી થતી નથી. કુવાના અથવા ઝરાના ભારે જલ કરતાં વહેતું અને હલકું પાણી સારૂં ગણાય છે. આવું પાણી જ્યારે મળી શકે એમ નહોય ત્યારે જેવું મળે તેવું પાણી લેવું; અને તે કેટલાક વખત સુધી એમને એમ

રહેવા દઇ પછી ટબ અથવા ટોપમાં રેડી દેવું પરંતુ ગરમી આવે ત્યાં સુધી રહેવા દેવું નહિ. પાણી હલકું છે કે ભારે છે તે જાણવાની રીત એ છે કે, જે પાણીમાં સાબુ ચોળવાથી પુષ્કળ ફીણ આવે છે તે પાણી હલકું; અને જે પાણીમાં હાથ ઉપર સાબુ ચોળવાથી ફીણ નહિ આવતાં ફીણને બદલે પરપોટા જેવું થાય તે પાણી ભારે છે એમ સમજવું.

આ ઉપસ્થ માર્જનનો ઉપાય કરતી વખતે મરદોએ બીજી સર્વ વ્યવસ્થા ઉપર લખ્યા મુજબ રાખવી. પછી સ્ટુલ ઉપર બેસીને પોતાના ડાબા હાથનું વચલું આંગળું તથા તર્જની (તેની પાસેની આંગળી) વડે, જનનેંદ્રિયના ફુલના અગ્ર ભાગ ઉપરની ચામડી આગળ (છેડા તરફ) ખેંચીને તે ચામડીનો કોરવાળો ભાગ, એક ઇંચ સુધી પાણીમાં બોળી રાખવો અને જમણા હાથમાં ઉપર કહ્યું છે તેમ, રૂમાલ અથવા ટુવાલ લઇને તે કપડું પાણીમાં ભીંજાવીને તેના વડે ઉપસ્થના અગ્ર ભાગની ચામડીનું માર્જન કરતાં રહેવું એટલે કે ભીના ટુવાલ વડે હલકે હાથે ચોળ્યા કરવું. એ રીતે ટબમાંથી પાણી ટુવાલમાં લેવું અને ચોળવું; ફરી લેવું અને ફરી ચોળવું. એમ દશ મિનીટથી એક કલાક સુધી માર્જનવિધિ ચાલુ રાખવો પ્રથમ દશ મિનીટથી આરંભ કરીને ક્રમે ક્રમે વધતા જવું. આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણવાર અથવા તો બે, છેવટ એક વખત પણ આ પ્રયોગ અવશ્ય અજમાવી જોવા જેવો છે. ઇંદ્રિયના અગ્ર ભાગ ઉપર થઈને ચામડી (ઘુમટો) આવેલ હોવાથી તે ભાગને સ્પર્શ થવાનો અથવા તો ટુવાલનો ઘસારો લાગવાનો સંભવ નથી. ફક્ત ચામડીનો છેડો રૂમાલ કે ટુવાલવડે ધીમે ધીમે ઘસીને ધોવાનો હોય છે. ચામડીનો અંદરનો ભાગ અથવા છેડાનો પાછળનો ભાગ અથવા જનનેંદ્રિયનો બીજો કાંઇપણ ભાગ ધોવાની જરૂર નથી. પરંતુ પાણીમાં બોળી રાખેલા એ બહારના ભાગનો છેડો ચોળવાનું કામ વચ્ચે ખાંચો નહિ પાડતાં એક સરખી રીતે ચાલુ રાખવું જોઇએ. એ વાત ખાસ કરીને લક્ષમાં રાખવાની છે.

જેમનાં શરીરમાં ગુપ્ત વ્રણ (Ulcer) અથવા વિદ્રધિ હોય અને તેને લીધે જેમનાં શરીરમાં અંતર્દાહ (ગરમી) વિશેષ હોય, અગર જેમના શરીર માહેલા જીર્ણ તથા ગુપ્ત રોગ બહાર પડવાની શરૂવાત થએલી હોય એવા લોકોએ આ ઉપાય કરવાથી તેમના શરીરની સઘળી ઉષ્ણતા નીચેનાં ભાગમાં ઉતરે છે; અને જનનેંદ્રિયનો જે ભાગ આ પ્રયોગ દરમ્યાન ઘર્ષણ (ઘસારો) પામે છે તે ભાગમાં અથવા તેની આસપાસના ભાગમાં એ ઉષ્ણતા બહાર પડે છે. આમ થવું એ કાંઈ પ્રતિકૂળ લક્ષણ નથી. વળી આ પ્રયોગ ચાલુ હોય ત્યારે આ ઇંદ્રિયનાં અગ્ર ભાગ ઉપર ઝીણી ઝીણી ફોડલી અથવા કિંચિત સોજા થાય તો પણ તેથી ડરી જવું નહિ; પણ પ્રયોગ જારી રાખવો. કદાચ જરૂર જણાય તો રૂમાલ અથવા ટુવાલ ખરબચડાને બદલે લગાર નરમ વાપરવો.

કેટલેક પ્રસંગે સ્ટુલ ઉપર ત્રણ આંગળ પાણી આવે એટલું પાણી ટબમાં ભરી તે સ્ટુલ ઉપર બેસી ઉપર મુજબ ઇંદ્રિયનું માર્જન કરવાથી જલદી અને વધારે ફાયદો થાય છે, આ રીતે સ્ટુલની ઉપર આવે એટલું પાણી ભરવાથી નિતંબ ભાગ પાણીમાં ભીંજાય એ દેખીતુંજ છે; પરંતુ તેમાં હાનિ નહિ પણ લાભજ છે.

શરીર માંહેલી ઉષ્ણતાનો નિકાલ કરવાને માટે શરીરની બીજી ઇંદ્રિયો છોડીને આ ઉપસ્થ ભાગ ઉપરજ જલપ્રયોગ કરવાની જરૂર શા માટે છે, એવી શંકા કદાચ જો

કોઈનો મનમાં ઉઠે તો તે સ્વાભાવિકજ છે. આમ કરવાનું કારણ એ છે કે, જનનેંદ્રિયમાં મજ્જાતંતુનાં જેટલા છેડા એકત્ર થયા છે, એટલા બીજા કોઇ ભાગમાં નથી.

સિમ્પેથેટિક નર્વ્ઝ નામક મજ્જારજ્જુની પુષ્કળ શાખાઓ આ ઇંદ્રિયોમાં આવેલી છે. જનનેંદ્રિયમાં સર્વ જ્ઞાનતંતુઓ એકત્ર મળે છે, માટે એક રીતે તેને પ્રાણી રૂપી વૃક્ષનું મૂળ કહીએ તો ચાલે. એટલા માટે જેમ વૃક્ષના મૂળને પાણી મળવાથી સર્વ વૃક્ષનું પોષણ થઇને તે પ્રફુલ્લિત રહે છે, તેમ જલમાં **જનનેંદ્રિયનું માર્જન** કરવાથી શરીરની અંદરની ઉષ્ણુતા ઓછી થાય છે; તપી ગએલા તથા ક્ષુબ્ધ (ઉશ્કેરાયલા) થએલા જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થાય છે. અને તેને તાજગી મળે છે. મનનો ઉત્સાહ મજ્જાતંતુની સારી સ્થિતિ ઉપર અવલંબી રહેલો છે. માટે ઉપર કહેલા ઉપાયથી જ્ઞાનતંતુમાં તાજગી આવવાથી તેની અસર આખા શરીરમાં ફેલાય છે. શસ્ત્રક્રિયા કરતી વેળા અથવા અન્ય કારણોને લીધે જેમના શરીરના જ્ઞાનતંતુઓને ઇજા અથવા ખલલ પહોંચી હોય એવા લોકોને આ (ઉપસ્થ માર્જન) ઉપાયથી ફાયદો થતો નથી કારણ કે તેના જ્ઞાનતંતુઓનું મંડળ સરખી સ્થિતિમાં એટલે અખંડ નહિ હોવાથી જનનેંદ્રિય માંહેલા જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર થએલી અસર આખા શરીરમાં ફેલાઇ શકતી નથી.

જેઓ આ ઉપાયનો **પ્રત્યક્ષ અનુભવ** લેશે તેઓને જણાઈ આવશે કે પ્રકૃતિમાં વિકાર ઉપજવાથી થએલું નુકશાન મટાડીને તથા ઇંદ્રિયોના સર્વ વ્યાપાર પૂર્વસ્થિતિ ઉપર લાવીને પ્રકૃતિ નીરોગી બનાવવાનું સામર્થ્ય આ ઉપાયમાં રહેલું છે.

અહીં જાણવું જરૂરનું છે કે, જેઓ હરતા ફરતા હોય એવા દર્દીઓએ આ ઉપાયનો આશ્રય લેવાથી એમને લાભ થશે. એવાઓ સિવાય બીજાઓએ આ ઉપાય કરવો નહિ. આ પ્રયોગ કેટલેક દરજ્જે બીભત્સ જેવો જણાય છે, તેથી તે કરવા લાયક નથી, એમ કેટલાકો કહેશે; પરંતુ એઓએ આ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખવાની છે કે, આ ઉપાય બીજાની હાજરી કે મદદ વિના સ્ત્રીઓથી કરી શકાય એવો છે અને તેથી ઘણાખરાં દરદોની અંદર સ્ત્રીઓને **વૈદ્યની જરૂર પડતી નથી.** વળી બીજા કેટલાક રોગો કે જેમાં પોતાની સર્વ લાજ તથા મર્યાદા તજીને પરપુરૂષ (વૈદ્ય) સમક્ષ આખું અંગ ખુલ્લું કરીને દેખાડવું પડે છે તે અડચણ આ ઉપચારનો આશ્રય લેવાથી દૂર થાય છે; અને તેથી અનેક જાતની કડવી ફરીયાદોનો સહેલથી અંત આવી જાય છે. બીજી પણ એક વાત એ છે કે, જ્યાં આરોગ્યનો સવાલ છે ત્યાં સારૂં, નરસું, બિભત્સ વગેરે સઘળી કલ્પનાઓને હાંકી કાઢવી જોઇએ. જેઓ તદન નીરોગી છે, એવા લોકો ઉપર આ ઉપાયની બીલકુલ અસર થશે નહિ, એમને આ પ્રયોગ કરવાનો સ્વાભાવિક રીતેજ કંટાળો ઉપજશે; પરંતુ જેમને કાંઇ પણ રોગ છે, એવાઓને તો આ સ્વાભાવિક કરતાં પણ વધારે સમય સુધી કરવાની ઇચ્છા કેટલેક પ્રસંગે થાય તો તે બનવા જોગ છે——ઇચ્છા થાય છે. જલની અંદર જનનેંદ્રિયનું માર્જન કરવાથી શરીરની અંદરની ઉષ્ણુતા શા માટે ઓછી થવી જોઇએ તેનું કારણ આ પ્રમાણે છે. પદાર્થોની ભિન્ન અવસ્થામાં સમતા ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ સૃષ્ટિનો ધર્મ છે. એ નિયમ કેવળ બીજા જડ પદાર્થોમાં ભૈાતિક સૃષ્ટિમાંજ નજરે પડે છે એમ નથી; પણ પ્રાણીઓના શરીરને પણ એ નિયમ લાગુ પડે છે. જેમ કોઇ એક જગ્યામાં તપાવેલો ધાતુનો ટુકડો લાવીને રાખવાથી તે ટુકડા માંહેલી ઉષ્ણુતા ધીમે ધીમે આસપાસની હવામાં ભળે છે, તથા હવા માંહેલી ઠંડક તે ટુકડામાં મળે છે, તેમજ કેટલોક વખત વિત્યા પછી ટુકડાની

તથા આસપાસની હવાની ઉષ્ણુતા સમાન થાય છે, તેજ પ્રમાણે મનુષ્ય અથવા ઈતર પ્રાણીઓનાં શરીરની સ્થિતિ પણ થાય છે. આ રીતે શરીરની ઉષ્ણુતા અંદરથી બહાર અને બહારથી અંદર આવજા કરે છે ત્યારે ત્વચામાં તણાટ થાય છે, અને તેથી બેચેની ઉપજે છે. જ્વર આવ્યો હોય ત્યારે આવીજ સ્થિતિ થાય છે. જેમ જેમ જ્વર વધારે તેમ તેમ ચામડીમાં વધારે તણાટ થાય છે; તેમજ તેના પ્રમાણમાં ગ્લાનિ અથવા નબળાઇ પણ વધારે જણાય છે. જેમ ઉષ્ણ ઋતુમાં વાદળાં ચઢી આવવાથી ઉષ્ણુતાને લીધે આપણે ગુંગળાઈ તથા ગભરાઈ જઈએ છીએ તેમજ **વિજાતીય દ્રવ્યના ઘર્ષણથી** ઉત્પન્ન થનારો જ્વર આવે ત્યારે પણ એમ થાય છે. જ્વરને લીધે જ્યારે આસપાસની હવા કરતાં શરીરમાં વધારે ઉષ્ણુતા ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે આરામ થવાને માટે બહારની તથા અંદરની ઉષ્ણુતા સમાન થાય એવા ઉપાયો કરવા જોઈએ, એ ઉપાયો પૂર્વે કહ્યા તે છે. ઉષ્ણુતા ઓછી કરવી એ તે ઉપાયોનો ઉદ્દેશ છે. માટે આ ઉપાયોમાં ઠંડુ પાણીજ વાપરવું જોઈએ. ઉપલા ઉપાયોથી કેવો ઉત્તમ લાભ થાય છે તે અનુભવ લેનારને જણાઇ આવશે. **જ્યારે કોઇ ઉપાયથી લાભ ન થાય ત્યારે તે દરદીના શરીર માંહેલું ચૈતન્ય નષ્ટ થયું છે એમ સમજવું.**

જે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થએલો છે, તે શરીરને ગંજાઇ–કટાઇ ગએલા યંત્રની ઉપમા આપીએ તો ચાલે. જેમનું શરીર આવી સ્થિતિમાં છે, તેઓએ હંમેશ મુજબ આહાર લેવાથી શક્તિ કાયમ રહેતી નથી. શક્તિ કાયમ રાખીને કામ કરવાની તાકાત આણવાને માટે પૌષ્ટિક તથા ઉત્તેજક પદાર્થોનું સેવન કરવું પડે છે, અથવા હંમેશ કરતાં વધારે આહાર લેવો પડે છે. તેમજ તે આહાર પચાવવાને માટે પાચક ઔષધો અથવા મદ્ય જેવા ઉત્તેજક પીણાનું સહાય લેવું પડે છે, પરંતુ ખરી રીતે તો આવી રીતે વર્તવાથી શરીરની **સ્વાભાવિક પચનશક્તિ** ઓછી થાય છે.

શરીરમાં **વીર્ય વધારવાનો એકજ માર્ગ** છે, અને તે માર્ગ **પચનક્રિયાને સુધારવી** તે છે. એ હેતુ પચનક્રિયાને સુધારવાથી, સ્વાભાવિક એવો સાદો ખોરાક લેવાથી તેમજ પૂર્વે કહેલા ઉષ્ણુતાનાશક **શીતસ્નાનો**ના પ્રયોગ કરવાથી સારી રીતે પાર પડે છે. પચનેંદ્રિયો ગમે તેવી બગડેલી હોય, પરંતુ જ્યાં સુધી તે સુધારવા જેવી હોય છે ત્યાં સુધી બીજા કોઇ ઉપાયો કરતાં ઉપર કહેલા ઉપયોથી ઘણીજ ઝડપથી સુધરી શકે છે. વળી આ ઉપાય કાંઇ કૃત્રિમ નથી, પણ શરીરના સ્વાભાવિક વ્યાપારને બીલકુલ અનુસરતો છે; એ એમાં એક વિશેષતા છે. ઉપરાંત વિજાતીય દ્રવ્યના ઘર્ષણથી ઉત્પન્ન થનારી ઉષ્ણુતા–દાહ-જ્વરજન્ય દાહ–એ સર્વ આ ઉપાયોથી ઓછાં થાય છે, અને તેથી રોગનું પ્રબળ ઘટવા પામે છે. જેવી રીતે ઉષ્ણુતાને લીધે પાણીમાંથી થનારી વરાળનું પુનઃ પાણી કરવું હોય તો વરાળની આસપાસની ઉષ્ણુતા ઓછી કરવી પડે છે, તેમ જ્વર આદિ વિકાર થઇને શરીરની ઉષ્ણુતા વધે ત્યારે તે વિકાર નાબુદ કરવા માટે શરીર માંહેલી ઉષ્ણુતા ઓછી થાય એવો ઉપાય કરવો જોઇએ. ઉપર લખેલા ઉપાયોથી શરીર માંહેલી ઉષ્ણુતા ઓછી થાય છે; માટે તેનાથી જ્વર વગેરે વિકારોમાં ફાયદો થવો જોઇએ, એમ સિદ્ધ થાય છે.

જેમ કોઇ યંત્રની ગતિ વધારે અથવા ઓછી કરવાને માટે અમુક ભાગોને ચલન આપવું પડે છે, તેમ મનુષ્યના શરીરની પણ સ્થિતિ છે. એટલા વાસ્તે આ ઉપાયને માટે જનનેંદ્રિયને પસંદ કરેલી છે.

આ ઉપાયની પ્રકૃતિ ઉપર શું અસર થાય છે, તે ઉપર કહેવામાં આવેલુંજ છે. તે ઉપરથી **એકજ ઉપાય વડે** શીતળા, મહામારી, વિગેરે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના રેાગેા કેમ મટાડી શકાય છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાશે. આ ઉપાયથી આખા શરીરની ચૈતન્યશક્તિ વધે છે. વળી આ ઉપાયથી શરીરના બીજા ભાગેા કરતાં એક અમુકજ ભાગ વધારે ઉત્તેજીત થતેા નથી. ફક્ત જ્યારે શસ્ત્રક્રિયા કરવાથી કોઇ મજ્જાતંતુ ત્રુટી ગએલા હેાય ત્યારે એમ થવું શકય છે. શરીરનું બળ આ ઉપાયથી એકાએક શી રીતે વધી જાય છે તેની કલ્પના ઘણાકોને હેાતી નથી, અને તેથી રેાગીની વિચારશક્તિથી વિરૂદ્ધ વસ્તુસ્થિતિ હેાઇ શકે છે. દાખલા તરીકે કેાઈ કેાઈવાર એમ બને છે કે આ ઉપાય કેટલાક દિવસ પર્યન્ત કરવાથી તમાકુ જાથુ પીનારાઓનું વ્યસન છૂટી જાય છે, અને તેઓને તમાકુ પીવાની ઇચ્છા થતી નથી; અને તેથી કેટલાક લેાકો એમ માની બેસે છે કે, જઠર નબળું પડવાથી આપણને બીડી ફુંકવાની ઇચ્છા થઈ શકતી નથી. પરંતુ ખરી વાત તેા એથી જુદીજ હેાય છે. પ્રથમ તમાકુના ઝેરનેા પ્રતિકાર કરવા જેટલી શક્તિ જઠરમાં નહતી, તેથી એમને તમાકુ પીવી ગમતી હતી. પરંતુ આ ઉપાયથી પચનેંદ્રિય સુધરીને જઠરમાં શક્તિ આવવાથી તમાકું સરખી ઝેરી ચીજનેા જઠર ત્યાગ કરે છે, અને તેથી તમાકુ પીવાની વાંછના થતીજ નથી. આ ઉપાયથી મજ્જાતંતુ પણ સચેત બને છે. માટે જ્યાં સુધી પ્રકૃતિમાં કાંઇ પણ જુસ્સેા રહેલેા હેાય ત્યાં સુધી આ ઉપાય અજમાવવામાં આવે તેા મજ્જાતંતુમાં ઉત્સાહ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી **મળદ્વારા વિજાતીય દ્રવ્યને**ા પણ **નિકાલ** થાય છે.

ત્વચાનેા દાહ ઓછેા કરવાને માટે અથવા માંહેલુ **ગુપ્ત વિજાતીય અથવા દૂષિત દ્રવ્ય** શરીરથી જૂદું પાડી તેનું પાણી કરવાને માટે કાળી માટીને ભીંજવીને તેને કપડાની એક પેટી ઉપર પાથરીને તે પટ્ટી–પાટેા–પેઢુની આસપાસ ફરતેા વીંટી લેવાથી ઉપલા ઉપાય પ્રમાણેજ ઉત્તમ ઉપયેાગ થાય છે. પાછડાવાથી, ઉઝરડા પડવાથી, છેાલાવાથી અથવા અન્ય કોઈ રીતે શરીરને ઇજા કે જખમ થએલ હેાય તેા આ માટીના પાટાથી બહુજ ફાયદેા થાય છે. પાટા ઉપર માટી બહુ પાતળી પાથરવી ન જોઇએ, અને તે માટીવાળેા ભાગ પેટ તરફ રાખવેા–એક અથવા બે કલાક સુધી–વધારે વખત આ પ્રયેાગ કરવેા નહિ. પાટેા સુકાઇ ગયા પછી એનેા કાંઈ પણ ગુણ નથી. આ માટીની પટી ઉપર બીજો ફલાલીનનેા પાટેા પણ બાંધવેા.

પણ એમ સમજવાનું નથી કે ઉપર બતાવેલા ઉપાયેાથી પ્રત્યેક રેાગી સાજો થવેાજ જોઈએ! કારણ કે, અગાઉ કહેવામાં આવ્યું છે તેમ આ ઉપાયથી **સઘળા "રેાગેા" સાજા કરી શકાય છે.** પરંતુ **સઘળા "રેાગી" સાજા કરી શકાશે એમ કહી શકતા નથી?** જેમ મનુષ્યના શરીરમાં કાંઈ પણ સત્વ રહેલું ન હેાય એટલે કે જેની **અન્ન પચનની શક્તિ નષ્ટપ્રાય** બનેલી હેાય એવા દરદીને આ ઉપાયથી બીજા કોઈ પણ ઉપાયેા કરતાં વધારે પણ **કામ ચલાઉ આરામ** જણાશે. પરંતુ એવા દરદીનેા **રેાગ નિર્મૂલ થશે નહિ?**

કેટલાક પ્રસંગેામાં ઉપર વર્ણવેલા ઉપાયેાનેા ઉપયેાગ મધ્ય રીતે એટલે અલ્પકાળ પર્યંત અને વચ્ચે લાંબેા ખાંચેા નાંખીને કરવેા પડે છે, અને કેટલેક પ્રસંગે તેા તે તદ્દન બંધ રાખવેા પડે છે, કેમકે તેમ કરવું હિતાવહ હેાય છે. આવી વેળાએ એવા દરદીઓએ ડૉ. **ક્રુન્હે એમનું ચિકિત્સા શાસ્ત્ર જેણે સંપૂર્ણ રીતે જાણેલું હેાય એવા ચિકિત્સકની મદદ વગર કેાઈ પણ ઉપાય ન કરવેા, એજ માર્ગ ઉત્તમ છે.**

પ્રકરણ ૭ મું.

જ્ઞાનતંતુને લગતાં દરદો અને માનસિક વ્યાધિઓ, અનિદ્રા ઈત્યાદિ.

મગજના તેમજ જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓને પણ સર્વ રોગ એક હોવાનો સિદ્ધાંત લાગુ પડે છે. વર્તમાનયુગ જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોનો કહેવાય છે તે કેટલીક રીતે ખરૂં છે. કારણ કે જ્યાં ત્યાં અનેક રૂપમાં આવાં દરદો દર્શન દે છે. આવાં જાતજાતનાં દરદોને બરાબર બંધબેસતાં યોગ્ય જુદાં જુદાં નામો આપવાને માટે ડૉક્ટરો માથાતોડ મહેનત કરી રહ્યા છે, એવા હેતુથી કે તે દરદોને મટાડવાનો માર્ગ પણ તે રીતે સરળ થાય.

નર્વ્હસનેસ, ન્યુરેસ્થેનીઆ, શૂળ અથવા સણકા હાઇપોકોંડ્રિઆ અથવા ચિત્તવિષાદ, હિસ્ટિરીઆ અથવા ભૂતવાયુ, ઉન્માદ, ક્ષીણતા અને નપુંસકત્વ, લકવા જેવા અંગ જુદાં પડી જવા જેવાં દરદો જ્યાં ત્યાં દૃષ્ટિગોચર થાય છે. અને એક સરખા કારણને લીધેજ પેદા થતાં બીજાં પણ આવાંજ એટલાં બધાં દરદો છે કે જેનાં નામ લખતાં પાર આવે તેમ નથી.

આવાં ગંભીર જ્ઞાનતંતુનાં દરદોના વધારા સાથે તેવા વ્યાધિઓનાં નવાં નવાં રૂપો પણ પ્રકટ થવા લાગ્યાં છે. પરંતુ એવાં બહારનાં સ્વરૂપો ઉપર આપણે બહુ આધાર રાખવા જઈએ તો તેથી આપણો અર્થ બરાબર સરતો નથી; કારણ કે વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપનો આપણને ખ્યાલ આવે તેવી કોઈ ચાવી આપણા હાથમાં આવતી નથી. પરંતુ સામાન્ય રીતે તપાસતાં આવા દરદીઓમાં એક વાત આપણું ખાસ લક્ષ ખેંચતી દેખાય છે અને તે એ છે કે, તેઓ બધા કોઇ અંદરના બીગાડ, બેચેની અને અસ્વસ્થતાથી પીડાતા હોય છે. આવા દરદીઓ હંમેશાં અશાન્ત, ચીડીઆ અને દીલગીર રહ્યા કરે છે, અને પોતે ખરેખર કોઇ રોગથી પીડાય છે એમ તેઓ જો કે કબુલ કરતા નથી તો પણ કોઈ બેમાલુમ અને અજ્ઞાત રોગની લાગણી તેમના મનમાં રહ્યા કરે છે.

આવાં દરદીઓ વિષે આપણે વધારે તપાસ કરીએ તો આપણને જણાય છે કે તેમાંના કેટલાક બહુજ વાતોડીઆ કે આખો વખત બોલ બોલ કરવાની ટેવવાળા હોય છે, જ્યારે બીજા કેટલાક વળી ઘણાજ મુંગા બેસી રહેનારા અને બોલાવ્યા છતાં પણ નાછુટકે બે શબ્દ બોલે તેવા હોય છે. ઘણાઓને રાત્રે નિદ્રા બરાબર આવતી નથી. બીજા કેટલાકોના હાથ પગ અને મન એવાં ચળવળાટ કરી રહ્યાં હોય છે કે સ્વસ્થતા શું છે તેનો અનુભવ તેઓને ભાગ્યેજ થાય છે. આ ઉપરાંત નર્વ્હસ દરદીઓનો એક વર્ગ આળસ અને એદીપણાની મૂર્તિસમાન હોય છે; અને તેઓને સુતા હોય ત્યાંથી બેઠા થવામાં, અને બેઠા હોય ત્યાંથી ઉભા થવામાં મરણ કરતાં પણ વધારે કંટાળો ઉપજે છે. જ્ઞાનતંતુઓના દરદવાળો કોઇ કોઈ દરદી આખી દુનિયાથી કંટાળી જઇને અને પોતાને દુનિયામાં વધારે પડતો અને નકામો ગણી લઈ આત્મઘાત કરવાના વિચારથી આમતેમ ફરતો ફરે છે. બીજો એક ધનાઢ્ય દરદી કંઇ પણ પાયા વગરની કલ્પિત ભયની વાતોથી ચમકેલોજ રાતદિવસ રહ્યા કરે છે, અને કોઇ ઉપાયે તેવા વિચાર પોતાના મનમાંથી દૂર કરી શકતો નથી. બીજા કેટલાકના હાથ અગર પગ, શરીરનું એક અંગ અગર મુખનો અર્ધોએક ભાગ, મુદ્દલ વાપરી ન શકાય તેમ લકવાથી નકામો થઇ જાય છે. આ ઉપરાંત તરેહવાર જાતના અને એક બીજાથી વિરૂદ્ધ પ્રકારનાં લક્ષણોવાળા ઉન્માદ કે ગાંડપણના પંઝામાં મનુષ્યો સપડાતાં

જોવામાં આવે છે. જેઓને ઉપર કહ્યા તેવા વ્યાધિઓ સ્પષ્ટ રૂપમાં થએલા જણાતા નથી તેઓમાં પણ મન અગર મનની ઘણીએક શક્તિઓ નિર્માલ્ય બની ગએલી અગર તો વિકૃતિને પામેલી જોવામાં આવે છે. એક તરફ કેટલાંક મનુષ્યો પોતાના કોઈ કોઈ અંગો ઉપર કાબુ રાખી તેમને યોગ્ય રીતે વાપરી શકવા અશક્ત હોય છે, ત્યારે બીજી તરફ એવાં લાખો મનુષ્યો જોવામાં આવે છે કે, જેઓ પોતાના વિચારોને કબજે રાખી તેમના ઉપર સામ્રાજ્ય ભોગવી શકતાં નથી. અનેક મનુષ્યોનું નિશ્ચયબળ એટલું અલ્પ હોય છે કે વિકારો અને વાસનાઓથી નાથેલા બળદની પેઠે બિચારાઓ જગતમાં આમથી તેમ અટવાયા કરે છે અને જીંદગીમાંથી કાંઈ પણ સાર ખેંચી શકતા નથી. બીજા કેટલાકો વચન અને વિશ્વાસ, પ્રમાણિકતા અને નીતિ, ઉચ્ચ અભિલાષા અને ધર્મભાવના એ વગેરે ચીજો શું છે તે વિષે કેવળ અજ્ઞાન અને બેદરકાર હોય છે. આપણે જ્ઞાનતંતુનાં દરદોથી પીડાતાં હજારો મનુષ્યોને તપાસીશું તો પણ તેમાં બે વ્યક્તિઓ પણ એવી મળી નહિ આવે કે જેમના વ્યાધિનાં બહારનાં લક્ષણો તદ્દન એકસરખાં હોય. આટલા બધા વૈવિધ્ય અને વૈચિત્ર્યવાળા આ વ્યાધિ છે. આ કારણથી આવા વ્યાધિઓનું ખરૂં સ્વરૂપ સમજવામાં, તેમનાં બંધબેસતાં નામ પાડવામાં, અને તેમને મૂળથી મટાડવામાં, અગર તો થતા અટકાવવામાં, આપણા ડૉક્ટરો અને વૈદ્ય હકીમો ઘણેભાગે નિષ્ફળ નિવડયા છે. જ્ઞાનતંતુનાં આવાં દરદોમાં દવાઓ અને ઔષધોવડે જાથુનો સુધારો કે આરામ ભાગ્યેજ થાય છે. જો કે કેટલીક ઝેરી સખત દવાઓ થોડા વખત માટે જ્ઞાનતંતુઓની લાગણીને બહેરી અને ચૈતન્ય વગરની કરી શકે છે.

દવાઓ કોઇ પણ વખત કોઇ પણ જાતનું શુભ પરિણામ નિપજાવી શકે છે એમ માનવું એ બહુ મોટી ભૂલ અને અજ્ઞાન છે. સજીવ શરીરમાં રહેલા ચૈતન્યતત્ત્વ અગર પ્રાણ-બળ વડેજ હંમેશાં શરીરમાં સર્વ સુખકર અને આરોગ્યવર્ધક પરિણામો નિપજે છે; અને તે શક્તિની સહાયતાથીજ શરીર પોતાની અંદર એકઠાં થએલાં નુકશાનકારક દ્રવ્યને કાઢી નાખવાની ક્રિયા ધીમેથી અગર ત્વરાથી અનુકૂળતા પ્રમાણે ચલાવે છે.

શરીરમાંથી ઝેરી પદાર્થોને કાઢી નાખવાની ક્રિયા ઘણી ઝડપથી ચાલતી હોવાનાં સ્પષ્ટ ચિન્હ કેટલાંક મનુષ્યના શરીરમાં જોવામાં આવે છે. ખાસ કરીને જ્યારે ઘણા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં (હોમીઓપૅથિક ડોઝમાં) ઝેરી દવાઓ દરદીને આપવામાં આવે છે ત્યારે તેવાં ઝેરથી શરીરના મલોત્સર્ગક અવયવોની ક્રિયા કુંઠિત થઈ જવાને બદલે તેઓ મૂળ ઝેરી પદાર્થો અને નવા દાખલ થએલા દવાના વિષને કાઢી નાખવા માટે પ્રબળ પ્રયત્ન આરંભે છે. એથી ઉલટું જ્યારે વિષમય દવાઓ મોટી માત્રામાં (ઍલોપૅથિક ડોઝમાં) દરદીને ખવરાવવામાં આવે છે ત્યારે વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાનું કામ મલોત્સર્ગક અવયવો કર-વાને અશક્ત બની જાય છે. તે વારે અજ્ઞાન મનુષ્યો ભૂલથી એમ માને છે કે પોતાનું દરદ મટી ગયું, અને રોગના કારણરૂપ વિજાતીય પદાર્થો પોતાના શરીરમાં હવે રહ્યાં નથી. તેજ વખતે આરોગ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાના કુદરતના પ્રયત્નો (તીવ્ર વ્યાધિઓ) તેમજ જીર્ણ રોગોનાં બહાર દેખાતાં ચિન્હો થોડા વખતને માટે દબાઇ જાય છે. ઔષધોવડે જ્યારે વ્યા-ધિઓને મટાડવામાં આવે છે ત્યારે, વ્યાધિનાં ચિન્હો થોડા વખત માટે દબાઈ જઇ ફરી ફરીને પાછાં દેખાવા લાગે છે; તેનું કારણ હવે વાંચનારના લક્ષમાં બરાબર આવશે. કારણ કે ઔષધોની ઝેરી અસરને લઇને જ્ઞાનતંતુઓ થોડા વખતને માટે ચેતનરહિત બની જાય

છે, એટલે રોગનાં બહારનાં ચિન્હો પણ તેટલો વખત જણાતાં નથી; પરંતુ કુદરતની અપૂર્વ ઘટનાને લીધે જ્યારે જ્ઞાનતંતુઓ પાછા સચેતન બને છે ત્યારે પાછાં તેજ ચિન્હો ફરી દેખાવ દે છે. જ્યારે ઝેરી દવાઓ થોડા પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે ત્યારે ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે બને છે. પરંતુ જ્યારે વિષમય દવાઓ મોટા પ્રમાણમાં વાપરવામાં આવે છે ત્યારે શરીરના એટલા બધા જ્ઞાનતંતુઓ એટલી હદ સુધી નાશ પામે છે કે મનુષ્યનું મરણ નિપજ્યા વિના રહેતું નથી. આવીજ દવાઓ ઓછા પ્રમાણમાં વાપરવાથી જ્ઞાનતંતુને થતા નુકસાનને લીધે જો કે મનુષ્યનું મરણ નીપજતું નથી તોપણ આખા શરીરમાં કોઇને કોઇ પ્રકારની હાનિ પહોંચ્યા વિના રહેતી નથી.

નજીવાં જેવાં કેટલાંક દરદોમાટે બેદરકારીથી લાંબા વખત સુધી લેવામાં આવતી દવાઓને લીધે આખરે ઘણાં ગંભીર જ્ઞાનતંતુનાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે એમ ખાતરીપૂર્વક કહેવામાં કાંઇજ હરકત નથી. જ્યારે ઔષધો અતિ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં (હોમીઓપથીની રીત પ્રમાણે) આપવામાં આવે છે ત્યારે ઉપર કહ્યું તેમ જ્ઞાનતંતુઓ ચેતનરહિત બની જવાને બદલે એકવાર તો તેઓ ઉત્તેજીત બને છે, અને આખું શરીર દવાના ઝેરને બહાર કાઢી નાખવા માટે ઘણી વધારે મહેનત કરવા લાગે છે. પરંતુ જ્ઞાનતંતુની અને શરીરની આવી જાગૃતિ પાછળથી અચુક રીતે આવનાર અચેતનપણા અને નાશની આરંભની સ્થિતિજ હોય છે એમાં કાંઇજ સંશય નથી.

એમ કહ્યા વગર ચાલે તેમ નથી કે જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોને મટાડવાની બાબતમાં જેનાં બહુજ બણગાં ફુંકાય છે તેવી ઔષધોપચાર પદ્ધતિઓ કેવળ અશક્ત અને નકામી છે. ખરેખર ઘણાક બહુ પ્રસિદ્ધ અને અતિ કુશળ ગણાતા ડૉક્ટરોએ અનેકવાર કબુલ કર્યું છે કે આવાં દરદોમાં દવાઓ કાંઇજ લાભ કરતી નથી. તેથી હવાની ફેરબદલી, મુસાફરીથી મનને મળતો આનંદ અને વિશ્રાંતિ અને એવાજ બીજા નિર્દોષ ઉપચારોની સાધારણ રીતે ડૉક્ટરો અને વૈદ્યો ભલામણ કરે છે; અને કદાચ આ પ્રમાણે કરવાથી થોડા વખત માટે ફાયદો થએલો દેખાતો હોય તો પણ તેમની આવા પ્રકારની ભલામણો ઉપરથી આપણે સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકીએ છીએ કે ઔષધોપચારના હિમાયતી વૈદ્ય ડૉક્ટરો આવાં દરદોના ખરા સ્વરૂપ અને મૂળ કારણો વિષે કેટલા અજ્ઞાન છે. આ પ્રમાણે જે વાત ઔષધોપચારથી મુદ્દલ બની શકતી નથી અને આગેવાન વૈદ્ય ડૉક્ટરોનાં મન જે વાત વિષે અતિ ગુંચવાડામાં પડેલાં છે તે વાત જળોપચાર પદ્ધતિએ પાર પાડી છે, અને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવી છે.

એ જાણીતી વાત છે કે આપણાં શરીરોમાં બે જાતના જ્ઞાનતંતુઓ હોય છે તેમાંથી એક જાતના જ્ઞાનતંતુઓ આપણી ઇચ્છાશક્તિને તાબે હોય છે અને આપણી મરજી મુજબ કામ કરે છે. તથા બીજી જાતના જ્ઞાનતંતુઓ જેને અંગ્રેજીમાં 'સીમ્પથેટીક નર્વસ સીસ્ટમ' કહે છે તે આપણી ઇચ્છાશક્તિથી સ્વતંત્ર હોય છે, અને શ્વાસપ્રશ્વાસ, પચનક્રિયા, રૂધિરાભિસરણ વગેરે ક્રિયાઓ આપણી જાગૃત તેમજ નિદ્રાગ્રસ્ત સ્થિતિમાં સતત ચલાવ્યા કરે છે. પરંતુ શરીરમાં વિજાતીય મળના સંચયને લીધે પેદા થતા સર્વે રોગો જ્ઞાનતંતુઓના વ્યાધિઓની જાતનાજ હોય છે એમ કહેવામાં આવે ત્યારે કેટલાકને પહેલાં તો આશ્ચર્ય ઉપજે છે. પરંતુ ખરી વાત તો તેજ છે, કારણ કે સામ્યપણે અને સુખપૂર્વક ચાલતી શરીરની અંદરની વિવિધ ક્રિયાઓમાં વ્યાધિને લીધે જ્યારે વિક્ષેપ કે અડચણ પડવા લાગે અને તે રીતે કોઇ જાતની પીડા ઉભી થાય છે ત્યારેજ રોગની હયાતી વિષે આપણને જ્ઞાન થાય છે.

કુદરતી રીતે તો આમ બને છે ત્યારે વ્યાધિ થોડોઘણો આગળની સ્થિતિને પહોંચી ગએલો હોય છે, પરંતુ ડૉક્ટર કુહનેએ શોધી કહાડેલા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રવડે વ્યાધિનિદાન ચોક્કસ રીતે કરી શકાય છે. અકસ્માતવડે થતી ઇજાની વાત બાદ કરતાં એમ ખાતરીપૂર્વક કહી શકાય કે શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થો એકઠા થયા વગર શરીરમાં વ્યાધિ કદી પેદા થઈ શકે નહિ. શરીરમાં થતો હરેક જાતનો વિજાતીય દ્રવ્યનો મળસંચય શરીરના અમુક અમુક અવયવોમાંજ વિકાર કે અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે તે અવયવો કે શરીરના ભાગને ચલાવનાર અને તે સાથે સંબંધ ધરાવનાર જ્ઞાનતંતુઓને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. જ્યાં સુધી આ રીતે જ્ઞાનતંતુઓમાં પણ વિકાર થતો નથી ત્યાં સુધી વ્યાધિના અસ્તિત્વ વિષે આપણને ખબર પડતી નથી.

શ્વાસપ્રશ્વાસ, રૂધિરાભિસરણ અને પાચનક્રિયામાં વિઘ્ન કરનારા રોગો બહુ ધીમે ધીમે દેખાવા લાગે છે. આવા રોગોમાં પણ તે તે અવયવોમાં મળસંચય થઇને તેમની ક્રિયામાં વિકાર થયા પછી જ્યારે તેમની સાથે જોડાએલા જ્ઞાનતંતુઓ બગડવા લાગે છે ત્યારેજ આપણને ખબર પડે છે; પરંતુ આ જ્ઞાનતંતુઓ આપણી ઇચ્છાશક્તિને આધીન નથી, પણ તેઓ જ્યારે બરાબર રીતે કામ કરતા હોય છે ત્યારે ઇચ્છાશક્તિને આધિન નહિ એવા મૂત્રપિંડ, આંતરડાં, મૂત્રાશય, હોજરી, રક્તાશય કે હૃદય, ફેફસાં વગેરે અવયવોનું કામ પણ નિયમિત રીતે બરાબર ચાલે છે. જઠર, મૂત્રપિંડ, મૂત્રાશય, હૃદય, ફેફસાં ઇત્યાદિ અવયવોની સાથે જોડાએલા જ્ઞાનતંતુઓમાં પણ જ્યાં સુધી વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો દાખલ થાય નહિ ત્યાં સુધી તે તે અવયવોના રોગ વિષે આપણને ખબર પડતી નથી.

આ રીતે સમજી શકાશે કે દરેક અવયવના વ્યાધિમાં તે તે અવયવ સાથે સંબંધ ધરાવતા જ્ઞાનતંતુઓમાં પણ રોગ પેદા થએલા હોય છે. એટલે કે, દાખલાતરીકે, પાચન ક્રિયા સંબંધીના દરદથી પીડાતાં મનુષ્યનાં જઠર સાથે જોડાએલા અને પાચનક્રિયા ચલાવતા જ્ઞાનતંતુઓ પણ હંમેશાં બગડેલા હોય છેજ.

આગલાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે શરીરની તન્દુરસ્ત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સારી રીતે ચાલતી પાચનક્રિયાની જરૂર છે. કારણ કે રોગી માબાપ તરફથી બાળકને વિજાતીય પદાર્થોવાળા શરીરનો જે વારસો મળે છે તે વાત બાદ કરતાં બીજા સર્વ પ્રકારના વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો બગડેલી પાચનક્રિયાને લીધેજ શરીરમાં એકત્ર થવા પામે છે. દરેક રોગ, અને તેવીજ રીતે જ્ઞાનતંતુનાં સર્વ દરદો, કાંતો વિકારી પાચનક્રિયાને લીધે અગર તો માબાપ તરફથી મળતા મળપૂર્ણ શરીરના વારસાને લીધે પેદા થાય છે. સર્વ રોગોનું આ એકસરખું સર્વસામાન્ય કારણ છે. આવી સ્થિતિમાં જો શરીરને નિર્મળ કરવા માટે જરૂર જેટલી જીવનશક્તિ ફાજલ પડી શકે તેમ હોય છે તો કોઈ એક જાતનો તીવ્ર રોગ (ક્યુરેટિવ ક્રાઇસીસ) ઉત્પન્ન થઇ શરીરમાં એકઠા થએલા કચરાને કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન આરંભાય છે; પરંતુ આ પ્રમાણે કરવા જેટલી જીવનશક્તિ ફાજલ પડી શકે તેમ હોતું નથી, ત્યારે જીર્ણ દરદો શરીરમાં ઘર ઘાલી રહેલાં જોવામાં આવે છે. આવા વિકારો કદી બંધ પડતા નથી, બહુ થાય તો તેઓ પોતાનું સ્વરૂપ બદલે છે, અને આખરે અગાઉ વર્ણવેલાં દુ:ખદ જ્ઞાનતંતુનાં અને મનનાં દરદોને જન્મ આપે છે. ટુંકામાં કહીએ તો જ્ઞાનતંતુનાં દરદો એ માત્ર નહિ મટેલા જીર્ણ શારીરિક વ્યાધિઓજ છે, અને આ સિદ્ધાંતમાં રોગનાં બહારનાં લક્ષણો ગમે તેટલાં જુદાં હોય તેથી હરકત આવતી નથી.

બીજા ઘણીક જાતના રોગોમાં બને છે તેમ જ્ઞાનતંતુઓના વ્યાધિઓમાં પણ એક ખાસ લક્ષણ આપણા જોવામાં એ આવે છે કે દરદીને કાં તો બહુજ શરદી કે ગરમીની લાગણી થયા કરે છે અને આ બંને પ્રકારની લાગણીઓ શરીરની જ્વરગ્રસ્ત હાલતનુંજ પરિણામ છે.

આ રીતે આપણે એક અતિ અગત્યના નિર્ણય ઉપર આવીએ છીએ, અને તે એ છે કે જ્ઞાનતંતુનાં સર્વે દરદો શરીરમાં જીર્ણ અથવા ગુપ્તપણે રહેલા જ્વર-તાવનેજ સૂચવે છે. આમ હોવાથી શીતળા, ઓરી, અછબડા, રાતડીયું, કંઠરોહિણી, ચાંદીપ્રમેહ ઇત્યાદિ રોગોનાં કારણ જેમ વિજાતીય મળસંચય અને ગુપ્તજ્વર હોય છે: તેજ પ્રમાણે જ્ઞાનતંતુના સર્વે વ્યાધિઓનું પણ તેવુંજ કારણ હોય છે, એમ હવે જો અમે જણાવીએ તો તે તદ્દન યોગ્યજ છે. આ ઉપરથી વળી એ પણ નિશ્ચય બાંધી શકાય છે કે બીજા વ્યાધિ મટાડવામાં જળોપચારના જે ઉપાયો કામ લાગે છે તેના તેજ ઉપાયો જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓ મટાડવામાં પણ અકસીર નિવડવા જોઇએ. અને આ વાત ખરી હોવાનો પુરાવો ડૉક્ટર કુહને અને બીજા સેંકડો ઉપચારકોએ સાજા કરેલા દરદીઓ તરફથી પુરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે.

ઉપર કરેલા વિવેચનથી જ્ઞાનતંતુનાં સર્વે દરદોનાં ખરાં સ્વરૂપ, મૂળ કારણ અને યોગ્ય ઉપાય વિષે આપણને ચોક્કસ ખ્યાલ આવે છે. ઔષધોના હિમાયતી વૈદ્ય ડૉક્ટરોની માફક અંધારામાં અથડાવાને બદલે વ્યાધિ વિષે ખાતરી લાયક જ્ઞાન આપણને આ રીતે પ્રાપ્ત થવાથી જ્ઞાનતંતુઓના દરદીઓને આપણે અકસીર સહાયતા અર્પી શકીએ છીએ.

જાતજાતના અનેક વ્યાધિઓના સૈન્ય તરફ ઉપર કહેલા દ્રષ્ટિબિંદુથી જે મનુષ્ય જોશે તેને જણાયા વિના નહિજ રહે કે વ્યાધિનાં લક્ષણોનું ખરૂં સ્વરૂપ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જે સમજતો હોય તેજ વ્યાધિને મટાડવાને માટે ખરા અને અકસીર ઉપાય આપવાને શક્તિવાન હોય છે. જેમ એક સરદાર પોતાનાં લશ્કરના દરેક સિપાઇના ગુણ સ્વભાવ વગેરેથી બરાબર માહીતગાર હોય તોજ તેમનો ઘટતો ઉપયોગ કરે અને તેમની સહાયતા વડે વિજય મેળવી શકે છે. તેજ પ્રમાણે સર્વે વ્યાધિઓ અને તેમનાં સર્વે લક્ષણો વિષેનું બહુવ્યાપિ અને સર્વસામાન્ય જ્ઞાન જેને હોય તેજ ઉપચારક દરદીને સાજો કરી શકે છે. શરીરનાં નાનાં મોટાં સર્વે અંગો એક બીજા સાથે અતિ ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે અને એકજ જાતનું લોહી સર્વેમાં ફર્યા કરે છે, તેથી જો કે અમુક સંજોગોને લીધે વ્યાધિનાં લક્ષણો શરીરના કોઇ એક ભાગમાંજ દેખાવ દે છે, તો પણ તે ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે શરીરનાં બાકીનાં બીજાં બધાં અંગો અને બીજા બધા ભાગમાંનું લોહી કેવળ તદ્દન તન્દુરસ્ત છે. આ અતિ મહત્વની અને સત્ય વાતને વિસરી જઇને વર્તમાન કાળમાં ડૉક્ટરોને "સ્પેશીએલીઝમ" નું ગાંડપણ લાગ્યું છે જેને લીધે તેઓ નાક, કાન, આંખ, ગળું, ફેફસાં, હૃદય, વગેરે અવયવોમાંથી ફક્ત એકજ અવયવના રોગો મટાડવા માટે માત્ર તે તે અવયવોનાજ ઉપાયો કરે છે. પરંતુ આ પ્રમાણે આખા શરીરના એકી વખતે ઉપાયો કરવાને બદલે પોતાની દ્રષ્ટિને અતિ સાંકડા પ્રદેશમાં રોકી દેવાથી તેઓ વૈદ્યકશાસ્ત્રને આડકતરી રીતે અને દરદીઓને સીધી રીતે બહુ નુકસાન પહોંચાડે છે.

જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોનું નિદાન અથવા પરીક્ષા કરવામાં ઔષધીશાસ્ત્રના હિમાયતીઓ ઘણાજ અજ્ઞાન હોય છે, અને તેજ પ્રમાણે તેવા રોગો મટાડવાની બાબતમાં પણ તેટલાજ અશક્ત હોય છે. ઘણી વાર તો જ્ઞાનતંતુ સંબંધીના વ્યાધિઓને તેઓ મુદલ પારખી શકતા નથી. બીજે બધે ઠેકાણે ફોકટ ફાંફાં માર્યા પછી હજારો દરદીઓ છેવટે ડૉક્ટર કુહને પાસે

સલાહ માટે ગયા હતા તેવા સર્વ દરદીઓ ઔષધિશાસ્ત્રના નિર્માલ્યપણાની સબળ સાબિતી પુરી પાડે છે. ઉપર કહ્યા તેવા ઘણાએક દરદીઓને ડૉક્ટરોએ તપાસીને એવું જણાવ્યું હતું કે, તમને કંઈ રોગ થએલો નથી અને તમારા શરીરમાં કોઇ પણ પ્રકારનો વિકાર નથી છતાં વિના કારણ તમે પોતે માંદા હોવાના ખ્યાલ રાખી ડૉક્ટરોની પાસે અથડાયા કરો છો અને દુઃખી થાઓ છો. આવા દરદીઓ અસંતોષ પામીને છેવટે જ્યારે ડૉક્ટર કુહનેની પાસે ગયા ત્યારે તેમને જોતાંની સાથેજ ડૉક્ટર કુહનેને માલુમ પડયું કે તેવા દરદીઓનાં શરીરો વિજાતીય પદાર્થોના કચરાથી ભરેલાં છે. ડૉક્ટર કુહને જણાવે છે કે મારી પદ્ધતિ પ્રમાણે દરદીની સ્થિતિનું નિદાન કરી પછી જળોપચારના વિવિધ ઉપાયો લાગુ કરતાં મારા સર્વ દરદીઓને એટલો જલદી લાભ થતો હતો કે તેઓ આશ્ચર્ય પામતા અને જેમ જેમ વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો શરીરમાંથી નીકળતો ગયો એટલાજ પ્રમાણમાં તેમના શરીરનો દેખાવ, શક્તિ, અને મનની સ્થિતિમાં સુધારો થતો ગયો. જેણે જેણે આવી જાતના જળોપચાર પદ્ધતિના ઉપાયોનો યોગ્ય રીતે અનુભવ લઇ જોયો છે તેઓ સર્વ ડૉક્ટર કુહનેએ શોધી કાઢેલ નિદાન અને ચિકિત્સાની અતિ ઉત્કૃષ્ટતા વિષે સંપૂર્ણ ખાત્રી અને વિશ્વાસ ધરાવે છે.

જેઓ ડૉક્ટર કુહનેએ બતાવેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે રોગની પરીક્ષા અને ઉપચાર કરે છે તેઓની ઉપચારક તરીકેની સ્થિતિ ઘણી ચઢીઆતા પ્રકારની થાય છે. ડૉક્ટર કુહનેની મુખ-પરીક્ષાશાસ્ત્રની રીત પ્રમાણે દરદીને તપાસવાથી દરદીને પોતાને ખબર પડે તે પહેલાં છાને માને શરીરમાં વધતા જતા જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓની આગાહિ કે ચેતવણી વર્ષો પૂર્વેથી આપી શકાય છે. ખાસ કરીને બરડા અને બોચી ઉપર એકઠો થએલો મળસંચય જેને "**પૃષ્ઠસ્થ સંચય**" (Dorsal or back encumbrance) કહે છે તે જ્ઞાનતંતુનાં દરદોનું ખાસ ચિહ્ન છે એ વાત ખુલાસાવાર ડૉક્ટર કુહને પોતાના મુખપરીક્ષા શાસ્ત્રમાં સમજાવે છે.

માનસિક રોગો:—ઉપર કહેલી વાત મનના રોગોને પણ લાગુ પડે છે. આવા રોગો-નાં ખરાં સ્વરૂપ વિષે પણ વૈદ ડૉક્ટરો તેટલાજ અજ્ઞાત હોય છે. વૈદકનાં પુસ્તકોમાં મગ-જનાં દરદો થવાનાં જે કારણો લખેલાં હોય છે તે મૂળ અને મુખ્ય કારણો નહિ પણ ગૌણ હોય છે. કારણ કે અગાઉ વર્ષો સુધી વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં સંચિત થયાં કરે તે પછી ડૉક્ટરો જણાવે છે તેવાં કારણો માણસના મગજને બગાડી નાંખી ઉન્માદ—ઘેલછા વગેરે પેદા કરી શકે છે. કુદરત વિરૂદ્ધ અસ્વાભાવિક જીવન ઘણો વખત ગાળવાને પરિણામે પાચનશક્તિ બહુ વિકારી થઇ જઈ અન્નનો અપકવ રસ શરીરમાં મળ રૂપે ભરાઇ રહે છે. આવા મળસંચયનો નિકાલ જો કુદરતી ઉપચારોવડે કરવામાં આવતો નથી તો આખરે તેનું પરિણામ અસાધ્ય માનસિક વ્યાધિઓ અથવા આગળ વધતા લકવા (પ્રોગ્રે-સિવ પેરાલિસિસ) માં આવે છે. એ તો દેખીતુંજ છે કે બધાં માણસો કાંઇ એક સરખા પ્રમાણમાં કુદરત વિરૂદ્ધ જીંદગી ગુજારતા નથી અને તેથીજ બધાં માણસોને ઉપર કહ્યાં તેવાં ગંભીર દરદો થતાં નથી. દરદની જાતનો આધાર મળસંચયના પ્રમાણ અને સ્થાન ઉપર રહેલો છે. નુકસાનકારક પદાર્થોનો કચરો બહુ વધતે વધતે શરીરના પૃષ્ટ ભાગ (બરડો) ઉપર થઈ જ્યારે છેવટે મગજમાં દાખલ થાય છે ત્યારે વિષયોન્માદ, નપુંસકત્વ, ઘેલછા, લકવો, એટલે જાત જાતના પેરાલેસીસ વગેરે વ્યાધિઓના પંઝામાં મનુષ્યો સપડાય છે. કેટલાંક મનુષ્યો આવા વ્યાધિઓ થવાનો બધો દોષ હાલના સુધરેલા જમાનાને માથે મૂકે

છે અને જાણે પોતાનો તો તેમાં કંઇ દોષજ ન હોય તેમ માનતાં જણાય છે. પરંતુ કુદરતના કાયદા તોડયા વગર આપણુને ચાલેજ નહિ એવી ફરજ હાલનો કહેવાતો સુધારો આપણુને પાડતો હોય તેટલાજ પ્રમાણુમાં ફક્ત આપણા વ્યાધિઓ માટે તે જવાબદાર લેખાય. પરંતુ આવી ખાસ ફરજ આપણુને પાડવામાં આવતી ન હોય પણ માત્ર સ્વેચ્છાચારથી, અને હાલના જમાનાએ ઉત્પન્ન કરેલી મોજશોખની અનેક ચીજો અને એશઆરામના સાધનોથી આપણે લોભાઈ જઇને તેના ઉપભોગમાં ગુલામ જેવા બની જઇએ, અને તે રીતે રોગી બનીએ તો તેમાં દોષ જમાનાનો નહિ પણ આપણો પોતાનો છે. તેજ પ્રમાણે તંદુરસ્તી મેળવવાનો કે જાળવવાનો એકલો એકજ માર્ગ આરોગ્યના નિયમો પ્રમાણે ચાલવાનો છે તેને બદલે ઝેરી દવાઓથી તંદુરસ્તી અને બળ મેળવી શકાય છે એવું શીખવનાર ઔષધિશાસ્ત્ર કે વૈદું આપણી હાલની દુઃખદ સ્થિતિના મુખ્ય કારણ રૂપ છે. ઔષધિશાસ્ત્ર તો કહે છે કે દરદીને સાદું ચોખ્ખું પાણી પીવા આપવાથી નુકસાન થાય છે, તેથી તેને બદલે બીર, વાઇન, અને આલ્કોહૉલવાળાં બીજાં પીણાંઓ અને કેટલાક ઝરાઓનાં પાણી જેને અંગ્રેજીમાં મીનરલ વૉટર્સ કહે છે તે પીવાની ભલામણ કરે છે. કુદરતની વિરૂદ્ધ ચાલીને મનુષ્યો તમાકુ, ગાંજો, ચડસ વગેરે એટલા બધા પ્રમાણુમાં અને સતત પીવા લાગ્યા છે કે જાણે મીલોની ચીમનીઓજ હોયને તેવા દેખાય છે. અને જાત જાતના દારૂ એટલા પ્રમાણુમાં પીવાવા લાગ્યા છે કે મનુષ્યો દારૂ ભરવાનાં પીપ (Beer-barrels) જેવા બની ગયા છે. આના પરિણામે નિર્બળ બાંધો અને નિર્માલ્ય શરીરો, અને ઉત્સાહ વગરનાં મનવાળાં મનુષ્યોથી દેશ ઉભરાઇ જવા લાગ્યો છે. મગજથીજ મળેલા નિર્બળ જ્ઞાનતંતુઓની પાસે કામ કરાવવા માટે તેમને ઉશ્કેરનાર તમાકુ દારૂ અને ટૉનિક દવાઓની જ્યાં ત્યાં બહુ જરૂર પડવા લાગી છે. આ ઉપરાંત વળી બંધ બારણુંવાળા અને હવાની અવરજવર વિનાના ઘરમાં કામ કરવાથી તથા સેંકડો માણસોને એકઠાં મળીને કામ કરવું પડે તેવી મીલો અને ફેકટરીઓએ દેશની તંદુરસ્તીની પાયમાલી કરી નાંખી છે.

પરંતુ શહેરોથી દુર આવેલાં ગામડાંઓ જ્યાં હાલમાં કહેવાતા સુધારાનો પવન હજુ સુધી વાયો નથી અને જ્યાં સ્ત્રી પુરૂષો દરરોજ નિયમિતરીતે ખુલ્લી હવામાં કામ કરે છે અને સાદા આહાર ઉપર નિર્વાહ કરે છે અને જેમને હાલના દવાઓના શાસ્ત્રનો માઠો ચેપ હજુ લાગ્યો નથી તેઓમાં અગાઉ કહ્યા તેવા મગજના વ્યાધિઓ તદન નહિ જેવા હોય છે. જો કવચિત તેવાં દરદો ત્યાં જોવામાં આવે છે તો તે દારૂડીઆ માબાપનાં છોકરાંમાં હોય છે. તેનું કારણ એકે દારૂડીઆ માબાપ તરફથી વિજાતીય દ્રવ્ય રૂપી કચરાથી ભરેલા શરીરોનો વારસો તેમનાં છોકરાંને મળે છે; જેને પરિણામે તે છોકરાંને કોઇ મગજનો વ્યાધિ, અથવા બીજો કોઇ ગંભીર વ્યાધિ થાય છે; કારણ કે "બાપ તેવા બેટા અને વડ તેવા ટેટા" એ કહેવત પ્રમાણે રોગી અને વ્યસની માબાપનાં છોકરાં તંદુરસ્ત હોવાનો ભાગ્યેજ સંભવ હોય છે.

આલ્કોહૉલના ઓછા વધારે પ્રમાણુવાળા દારૂને પીવાથી શરીરમાં તેની વ્યવસ્થા કરવામાં એટલું જીવનબળ રોકાઇ અને વપરાઇ જાય છે કે બીજું કોઈ કામ કરવા માટે શક્તિ ફાજલ પાડી શકાતી નથી. દારૂડીઆઓને લાગતી અતિશય કંટાળાની લાગણી અને અતિશય અસ્વાભાવિક ગાઢ નિદ્રાનું કારણ ઉપર કહ્યું તેમ દારૂને પચાવવામાં શરીરને પડતો પરિશ્રમ એજ છે. દારૂડીઆઓના પેટમાં ખોરાક કોહી જઇને જે નુકશાનકારક વાયુઓ

પેદા થાય છે તેની અસરને લીધે મગજ ઉપર બહુ દબાણુ થવાથી દારૂડીઆનાં મગજ બહુ ખરાબ થઈ જાય છે. દારૂ પીવાથી પોતાનું ભાન ભૂલી ગયો હોય અગર તો દારૂને લીધે જે અર્ધ ઉન્મત્ત અવસ્થામાં આવી ગએલો હોય તેવો કોઇ મનુષ્ય સ્ત્રીસંગ કરીને પ્રજા ઉત્પન્ન કરે તો તેવી પ્રજા લગભગ હંમેશાં ગાંડી અગર તો સાડા ત્રણ પાયાનીજ પાકે છે, અથવા તો નાની ઉમરમાંજ નાશ પામે છે.

માબાપ તરફથી મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો મળવાથી અથવા તો શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થોનો સંચય થવાથી થતા કોઇ પણ જાતના મગજના વ્યાધિનું અગત્યનું કારણ બગડેલી પાચનક્રિયા છે અને તેથી અગાઉ કહી ગયા તે પ્રમાણે બીજા સર્વ વ્યાધિઓની માફક મગજનાં દરદો પણ પેટમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે.

માણસ જેમ વધારે સાદુ અને કુદરતી જીવન ગાળે છે તેમ તે વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે સુખી રહી શકે છે. આજ કારણથી અમેરિકામાં ગુલામી કરતા સિદ્દિઓને જ્યાં સુધી સાદા ખોરાક ઉપર મહેનતુ જીંદગી ગાળવી પડતી હતી ત્યાં સુધી તેઓ મગજના વ્યાધિઓથી મુક્ત રહ્યા હતા; પરંતુ જ્યારથી તેમને સ્વતંત્રતા અને તે સાથે હાલનાં મોજશોખનાં સાધનોવાળી એશઆરામની જીંદગી બક્ષવામાં આવી ત્યારથી સુધરેલા જમાનાનું વિષ તેમની આખી જાતમાં સંચાર કરી રહ્યું છે.

એ જાણીતી વાત છે કે પુરૂષોના કરતાં સ્ત્રીઓમાં મગજના વ્યાધિઓ બહુ ઓછા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. આનું એક ચોકસ કારણ એ છે કે પુરૂષોના કરતાં સ્ત્રીઓ તમાકુ અને દારૂનો ઘણો ઓછો ઉપયોગ કરે છે. જે સ્ત્રીઓમાં ગાંડપણ, ઉન્માદ વગેરે જોવામાં આવે છે તેઓમાં તપાસ કરતાં મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો હોવાનું કારણ મળી આવે છે.

મગજના ઘણાક વ્યાધિઓમાં એવું જોવામાં આવે છે કે વ્યાધિ થતા પૂર્વે અગર તો વ્યાધિના વધારાની સાથે સાથેજ શરીર અને મનની ક્રિયા બહુ તેજ થયેલી જોવામાં આવે છે. આ બનાવ આપણા ઔષધિશાસ્ત્રના હીમાયતિઓ મુદલ સમજાવી શકતા નથી. ખરૂં કારણ તો એ છે કે વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો જ્યારે શરીરમાં વધતો વધતો મગજ ઉપર જઇ પહોંચે છે ત્યારે મગજ ઉપર તેનું દબાણુ વધતું જાય છે અને તે રીતે જ્ઞાનતંતુનાં કેન્દ્ર (નર્વ સેન્ટર્સ) ઉપર પણ દબાણુ થવાથી તેમની સાથે સંબંધ ધરાવતા અવયવો બહુ જોરથી કામ કરવા લાગે છે. આવાં મનુષ્યો બહુ અસ્વસ્થ ચિત્તનાં હોય છે અને એક કામ પડતું મુકી બીજાને પકડવા ફાંફાં માર્યા કરે છે, અને તેમને કોઇ સ્થળે કશાથી શાન્તિ કે સંતોષ મળતો નથી. આવી સ્થિતિ કેટલીકવાર નાનાં બાળકોમાં જોવામાં આવે છે અને તે વખતે તેમની અસ્વસ્થતા અને ચંચળતાને લીધે તેઓ ચાલાક અને હુશીયાર છોકરાંમાં ખપે છે, પરંતુ તેમની તેવી અસ્વાભાવિક ચાલાકી અને હુશીયારી પાછળથી કોણ જાણે ક્યાંએ જતી રહે છે. આ કારણથીજ ડૉક્ટર લ્યુઇ કુન્હે કહે છે કે "Infant prodigies seldom show marked abilities in later life. અસાધારણ પ્રતિભાસંપન્ન બાળકો મોટી ઉમરે ભાગ્યેજ આપણું ધ્યાન ખેંચે તેવું બુદ્ધિબળ બતાવી શકે છે."

કોઇ તીવ્ર રોગ પેદા થઇ શરીરમાંથી વિજાતીય પદાર્થો નીકળી જાય નહિ તો શરીરના પીઠના ભાગ ઉપર એકઠો થએલો કચરો મગજ તરફ જવા લાગે છે અને પેટના જ્ઞાનતંતુઓ, કરોડરજ્જુ અને સીમ્પથેટીક નર્વ્ઝને બહુજ નુકસાન પહોંચાડે છે. શરીરમાં જીર્ણ વ્યાધિ લાંબી મુદત ચાલુ રહી, તેનું અંતિમ પરિણામ કોઇ પણ પ્રકારના મગજના

વ્યાધિમાં આવે છે. કેટલાક તીવ્ર રોગોમાં મગજનાં દરદો એકાએક દેખાવ દે છે અને પાછાં એકાએક અદશ્ય થઇ જાય છે. આમ થવાનો આધાર શરીરના અંદરના ભાગ ઉપર વિજાતીય પદાર્થોનો ઓછા વધારે દબાણ ઉપર રહે છે. ઉન્માદ અથવા ગાંડપણના કેટલાક દાખલામાં એમ બને છે કે વચ્ચે કેટલીક મુદત સુધી દરદી તદન ડાહ્યો અને સાજો થઇ જાય છે. પરંતુ વિજાતીય પદાર્થોનું કોઇક કારણસર ઓછું થએલું દબાણ પાછું વૃદ્ધિ પામેલા બળથી વધી આવતાં દરદી અગાઉના કરતાં પણ વધારે ઉન્માદ દશાને પામે છે.

ધીરે ધીરે વધતો જતો લકવો જેને ઇંગ્રેજીમાં "પ્રોગ્રેસીવ પેરાલીસીસ" કહે છે તે બીજું કંઇજ નહિ પણ આગળ વધેલો મગજનો વ્યાધિજ છે. દવાની હીમાયત કરનારા વૈદ્ય ડૉક્ટરો એમ ખાતરી આપતા જોવામાં આવે છે કે ઘણીવાર બહુજ તંદુરસ્ત અને સર્વોત્તમ શરીરબળવાળાં મનુષ્યો પ્રોગ્રેસીવ પેરાલીસીસનાં ભોગ થઇ પડે છે. ખરી તંદુરસ્તી કોને કહેવી તે વિષેનું દવા વાપરનારા ડૉક્ટરોનું અજ્ઞાન આ ઉપરથી ચોખ્ખું દેખાઇ આવે છે. કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાના અભ્યાસીઓ આ બાબતમાં વધારે જાણે છે કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે પ્રોગ્રેસીવ પેરાલીસીસ જેવું ભયંકર દરદ કદી પણ એકાએક થઈ આવી શકે નહિ પણ તેનાં મૂળ વરસો આગમચથી શરીરમાં ફેલાતાં જતાં હોય છે જે વિષે ડૉક્ટર કુહનેનું મુખપરીક્ષાશાસ્ત્ર બહુ સારી રીતે જ્ઞાન આપી શકે છે. આ ઉપરથી આપણે ખાતરીપૂર્વક જાણીએ છીએ કે તદત તન્દુરસ્ત માણસને મગજના વ્યાધિઓ થઈ આવવાની વાત તદન જુઠી અને હાસ્યપ્રદ છે.

મગજના વ્યાધિઓ મટાડવાનો એક રસ્તો એ છે કે તેવા વ્યાધિના કારણરૂપ વિજાતીય પદાર્થોનો શરીરમાંથી નીકાલ કરી કાઢવો. આ વાતની સત્યતાનો અનુભવ પૂર્ણ પુરાવો ડૉક્ટર કુહને અને તેમની પદ્ધતિ પ્રમાણે કામ કરનાર બીજા ઉપચારકોને હાથે સાજા થએલા અનેક ઉન્માદના દરદીઓ પૂરો પાડે છે.

ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવનો એક દાખલો આ પ્રમાણે વર્ણવે છેઃ—ઘણાં વર્ષથી પૂરેપુરી ગાંડી થઈ ગએલી એક તેવીસ વર્ષની સ્ત્રીને તેના માબાપ મારી પાસે લાવ્યા. આ દરદી કુટુંબનાં માણસોને રાત દિવસ બહુ હેરાન કર્યા કરતી હતી. તેને તપાસ્યા પછી મને જણાયું કે વિજાતીય મળસંચયની જગ્યા એવી હતી કે તે મટી શકે અને તેથી હીંમતપૂર્વક મેં મારા પાણીના ઉપાય અજમાવવાની તેમને ભલામણ કરી. તે વખતે દરદીના મગજની સ્થિતિ એવી ખરાબ હતી કે પોતાની મેળે મારાં બતાવેલાં સ્નાન લઈ શકે નહિ તેથી તેની માને તે કામ કરવું પડતું હતું, છતાં એક મહિનાની ટુંક મુદતમાંજ તેની તબીયત એટલી સુધરી ગઈ કે તે બતાવેલા ઉપચાર પોતાની મેળે લેવા લાગી; અને અગાઉની ટેવો તેણે તજી દીધી. છ મહિનામાં તો આ સ્ત્રી તદન સાજી થઈ ગઈ.

ઉપરના દાખલામાં જલદી લાભ થવાનું કારણ વિજાતીય મળસંચય બહુ પ્રતિકૂળ સ્થાને નહોતો તે હતું, કે જેથી તેની પચનક્રિયા જલદીથી સુધરી શકી. વળી દરદીનું ગાંડપણ તોફાની જાતનું નહોતું, પરંતુ ઉલટું દરદી બોલ્યા ચાલ્યા વગર દીલગીર થઇને રાતદિવસ બેસી રહે તેવી જાતનું હતું તેથી પણ દરદ વહેલું મટવામાં મદદ મળી.

પરંતુ જે દાખલામાં મળસંચય બહુ પ્રતિકૂળ સ્થાને થયો હોય અગર તો કુહનેએ બતાવેલા ઉપચારો કરવાનું કેવળ અશક્ય હોય એવી દરદીની સ્થિતિ હોય તો તેવા વ્યાધિને

ભાગ્યેજ મટી શકે તેવો ગણી શકાય. દાખલા તરીકે ઘણાક દરદીઓ એવા હોય છે કે મહા પ્રયત્ને પણ કટિસ્નાન વગેરે ઉપચારો લેવાનું દરદીને સમજાવી શકાતું નથી. અને તેથી તેવા હઠીલા અગર તો મગજના ખસેલા દરદીઓને સાજા કરી શકાતા નથી. ક્ષયરોગની માફક મગજના વ્યાધિઓ પણ રોગની અંતિમ સ્થિતિરૂપ છે. તેથી કરીને વખતસર ઉપચાર કરવામાંજ સાજા થવાની મુખ્ય આશા રહે છે. ડૉક્ટર કુહનેએ કરેલી શોધ પહેલાં આમ કરવું ઘણું મુશ્કેલ હતું, કારણ કે વ્યાધિની પ્રાથમિક સ્થિતિ વિષેની ચેતવણી વૈદ્ય ડૉક્ટરો આપણને આપી શકતા નથી અને અમુક પ્રમાણમાં મગજના વ્યાધિઓ વધી ગયા પછી ખબર પડે ત્યારે તેને માટે ખરા અકસીર ઉપાયો કયા છે તે વિષે પણ આપણે અજ્ઞાત હતા. પરંતુ હવે તો કુહનેના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રવડે ભવિષ્યમાં થનાર મગજના વ્યાધિઓ સંબંધી ચેતવણી આપણને અગાઉથી મળી શકે છે અને કુદરતી જળોપચારવડે તેમને ચોક્કસ રીતે અટકાવી અને મટાડી શકાય છે.

ઘેલછા અને ઉન્માદ જેવાં દરદો અસાધ્ય અને નહિ મટે તેવાં ગણાય છે, પરંતુ સત્ય વાત તેથી ઉલટીજ છે. આના પુરાવામાં ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવનો એક દાખલો નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે.

ચાંદી-પ્રમેહના પરિણામે એક મનુષ્યને પ્રોગ્રેસીવ પેરાલેસીસ અથવા વધતા જતા લકવાનું સખત દરદ લાગુ પડયું હતું. કેટલાંએ વરસથી આ દરદીનો જઠરાગ્નિ મંદ પડી ગયો હતો. તેમાં વળી ધંધા-રોજગારની ફીકર ચિંતાઓને લીધે વધારો થતો ગયો અને ઘણાક ઉપચારો કરવા છતાં કંઈજ વળ્યું નહિ. ઈ. સ. ૧૮૯૭ ના જુલાઈ માસમાં આ દરદી કેટલાક ડૉક્તરોની ભલામણને લીધે એક પ્રખ્યાત ઝરાનું પાણી પીવા માટે ત્યાં જઈ રહ્યો, પરંતુ તે પાણીની તેના ઉપર એટલી ખરાબ અસર થઈ કે તેની સ્થિતિ વધારે ગંભીર બની. તેની બોલવાની શક્તિ બગડી ગઈ અને પોતે શું બોલે છે તેનું તેને ભાન રહેતું નહિ. સૌથી પ્રસિદ્ધમાં પ્રસિદ્ધ ચાર ડૉક્ટરોને કનસલ્ટેશન માટે બોલાવવામાં આવ્યા, જેઓએ પારાનો મલમ શરીરે ચોળવાની ભલામણ કરી. પરંતુ તે દવાનો ફક્ત ચાર વખતજ ઉપયોગ કર્યો, એટલામાં તે દરદીની એટલી ખરાબી થઈ ગઇ કે ડૉક્ટરે તેને એક સવાલ પૂછયો તેનો તે મુદ્દલ જવાબ આપી શકયો નહિ પણ તેનો તે સવાલ પોતે બોલી બતાવવા લાગ્યો. ડૉક્ટરોએ તેના સાજા થવાની આશા મુકી દીધી, ત્યારે તે દરદીને વીએના શહેરમાં લઇ જવામાં આવ્યો અને ત્યાં એક બહુ પ્રખ્યાત સ્પેસ્યાલીસ્ટને બતાવવામાં આવ્યો. આ ડૉક્ટરે દરદીને તપાસીને એવું નિદાન કર્યું કે તેને મગજનો ક્ષય (Atrophia Ceribri of luetic origin) અને વધતો જતો લકવો (Paralysis Progressiva) થયેલાં છે, જેને લીધે ટુંક મુદતમાંજ તેને ઉન્માદાલય (ગાંડાની ઇસ્પીતાલ)માં પુરી રાખવો પડશે. દરદીની હાલત સુધરવાની આ ડૉક્ટરે કોઈ આશા આપી નહિ, તેમ છતાં આયોડીનનો ઉપયોગ કરવાની તેને ભલામણ કરી; પણ તેની તેવી સલાહ પ્રમાણે ચાલવાનું દરદીના સગાને ઠીક લાગ્યું નહિ. છેવટે એક મિત્રની સલાહ ઉપરથી એક છેલ્લા ઉપાય તરીકે મારા ઉપચાર અજમાવવાના ઇરાદાથી તેઓ દરદીને લઇને સીધા લીપઝીક શહેરમાં આવ્યા. જળોપચારના કુદરતી ઇલાજ શરૂ થયા તે વખતે દરદી એક શબ્દ પણ બોલી શકતો નહોતો. તે તદન ઉદાસીન રહેતો અને તેને પુછવામાં આવતા સવાલો ઉપર મુદ્દલ ધ્યાન આપતો નહિ. તે ઉપરાંત વળી પોતાની કુદરતી હાજતોને એક મનુષ્ય તરીકે તે સંતોષી

શકતો નહિ, કારણ કે ઇચ્છાશક્તિ તેની તદ્દન નાશ પામી હતી. ઠંડા પાણીનું સ્નાન અને સાદા કુદરતી આહારને લીધે તરતજ સુધારો થતો દેખાયો અને ત્રણ દિવસમાં પાચનશક્તિ સુધારા ઉપર આવી. એક અઠવાડીઆમાં દરદીનું ભાન ઠેકાણે આવ્યું અને ફરીથી વાત કરવા લાગ્યો. નિયમિત રીતે આ પ્રકારનો સુધારો આગળ વધતો ચાલ્યો અને બે માસની મુદતમાં તો તે તદ્દન સાજો થઇ ગયો અને પ્રોગેસીવ પેરાલેસીસનું નામ નિશાન પણ મુદલ રહ્યું નહિ.

ડૉક્ટર કુહનેએ લખેલા ઉપરના બે દાખલાઓ સર્વ વ્યાધિના એકત્વ વિષેના સિદ્ધાંતનો સબળ પુરાવો આપે છે. બીજી જાતના દરદની માફક મગજના વ્યાધિઓ પણ એકજ કારણથી ઉત્પન્ન થતા ન હોત તો બીજા વ્યાધિઓને મટાડનાર ઉપાયો વડે મગજના વ્યાધિઓ પણ ઉપર કહ્યું તેવી રીતે કદી મટી શકત નહિ.

પ્રકરણ ૮ મું. ફેફસાંના વ્યાધિઓ.

ફેફસાંનો વરમ (ન્યુમોનીઆ), ક્ષય, ફેફસાંના આવરણનો સોજો (પ્લ્યુરિસિ), ચામડીના ક્ષય જેવાં 'લ્યુપસ' આદિ દરદો.

વૈદ્ય ડૉક્ટરોને અતિશય ગુંચવાડામાં નાખનાર અને દવાઓ અને રસીઓના સર્વે ઉપાઓને લેશ માત્ર નહિ ગણકારનાર એવો બીજો વ્યાધિ તે ફેફસાંનો ક્ષય છે. આ રોગ વર્તમાનકાળનો જબરામાં જબરો યમદૂત છે, અને તે સમગ્ર મનુષ્ય જાતને ભયથી કંપાવે છે તથા દરદીની ઉમર, હોદ્દા કે ધંધાની લેશ માત્ર દરકાર કર્યા વગર તેમનો ભોગ લીધેજ જાય છે.

જુદા જુદા સ્વરૂપે અને જુદી જુદી સ્થિતિમાં ક્ષયરોગ જેટલો બહોળા વિસ્તારમાં ફેલાયેલો છે તેટલો કદાચ બીજો કોઇ રોગ ફેલાયેલો નથી. આ રોગનાં બહારનાં ચિન્હો અગર લક્ષણો એટલાં તરેહવાર હોય છે કે બે દરદીમાં ભાગ્યેજ તે એક સરખાં જોવામાં આવે છે. એક દરદીને હાંફણની માફક શ્વાસ લેવામાં ઘણીજ અડચણ પડતી હોય છે, બીજા દરદીનું માથું હંમેશાં બહુ દુઃખ્યા કરે છે, ત્રિજાની પાચનક્રિયા મંદ પડી ગએલી હોય છે, ચોથાને પોતાના મરણ પૂર્વે પંદર દિવસ અગાઉ છાતીમાં શરદી થઇ પોતે મૃત્યુવશ થયો તે પહેલાં શરીરમાં કાંઇજ અવ્યવસ્થા જણાતી નથી, પાંચમાને પણ કાંઇજ દરદ હોય એમ લાગતું નથી; છતાં એકાએક શીઘ્રવેગી ક્ષયરોગ (ગૅલપીંગ કંઝમ્પશન) તેના શરીરમાં દેખાય છે તે પછી થોડાજ દિવસમાં તે મરી જાય છે, છઠ્ઠાને હાડકાના સડા જેવું દરદ થયાનું લાગે છે, છતાં ખરી રીતે તેને ક્ષયરોગ લાગુ પડેલો હોય છે. ઘણા માણસો જેમનાં ફેફસાં બગડેલાં હોય તેમને ખભામાં દરદ જણાય છે, અને બીજા કેટલાકની આંખો અને કાન ચાલુ રોગી રહ્યા કરે છે; અને તે રીતે મૂળ કારણ ક્ષયરોગ તરફ કોઇનું ચાલતાં સુધી ધ્યાન પહોંચતું નથી. કેટલીક વખતે વળી ગળામાં સ્વર નલિકામાં અને શ્વાસનળીમાં તથા માથામાં શરદી ચાલુ રહ્યા કરે છે-તેનું કારણ પણ ઘણીવાર ગુપ્ત ક્ષયરોગજ હોય છે. બીજા કેટલાકને વળી પગના સડાનો વ્યાધિ હોય છે, જ્યાં ગુમડાં અને ઘારાં પડી વરસોનાં વરસો સુધી પરૂ વહ્યા કરતું હોય છે. તેજ પ્રમાણે "લ્યુપસ" અને "હરપીસ" જેવાં દરદોની

પાછળ ક્ષયરોગ રૂપી રાક્ષસ છુપાઇને બેઠેલો હોય છે, જેની ભાળ ફક્ત ડૉક્ટર કુનહેએ શોધી કહાડેલા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્ર વડેજ લાગી શકે છે.

લગભગ સર્વ ક્ષયરોગી મનુષ્યોનું એક ખાસ લક્ષણ એ હોય છે કે તેઓ પોતાનાં મ્હોડાં થોડા વધારે પ્રમાણમાં ખુલ્લાં રાખે છે. તેઓ દિવસેજ આ પ્રમાણે કરે છે એમ નથી, પણ જલદી શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાય માટે રાત્રે પણ ઉંઘતી વખતે તેઓ મ્હોડું ઉઘાડું રાખે છે; તેમના શરીરની અંદર જરૂર કરતાં વધારે ગરમી હોવાથી તેને શાન્ત કરવા માટે બહારની ઠંડી હવા વધારે જલ્દીથી અંદર લેવા માટે તેઓ પોતાનું મ્હોડું ઉઘાડું રાખે છે.

શરીરમાં સર્વ સ્થળે ફરતા લોહીને ચોખ્ખી હવાવડે શુદ્ધ કરતા રહેવાનું કામ ફેફસાંનું છે. જ્યારે આ ફેફસાં વિજાતીય પદાર્થોના કચરાથી ભરાઇ જાય છે, ત્યારે રક્ત શુદ્ધિનું કામ તેઓ બરાબર રીતે બજાવી શકતાં નથી; અને તેથી શરીરમાંથી નીકળી જવો જોઇતો કચરો વધુ અને વધુ પ્રમાણમાં શરીરની અંદર એકઠો થતો જાય છે. આ સઘળી અવ્યવસ્થા ફેફસાંથીજ આરંભાએલી હોવાથી તેમનેજ વધારેમાં વધારે નુકસાન પહોંચે છે. પરિણામે રક્તનું બંધારણ ઘણુંજ મલીન અને અસ્વાભાવિક બની જાય છે; અને તેને લીધે શરીરના અંદરના ભાગમાં સુકી બાળી નાખે તેવી ગરમી પેદા થાય છે. શરીરની અંદરની આવી અતિશય ગરમીને લીધે ફેફસાં હંમેશાં સુજેલાં અને gangrenous રહ્યા કરે છે. એવા gangrenous ભાગ પછી મૃત ટીસ્યુ Tissue જેને કહે છે તેવા બની જાય છે, અને આખરે ઉધરસ આવીને બલગમ રૂપે બહાર નીકળી જાય છે.

હાલમાં ક્ષય રોગની જાતના બધા વ્યાધિઓ વાસ્તવિક રીતે ઘણા ભયની નજરથી જોવામાં આવે છે. ઔષધિશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ પરકશન અને ઑસ્કલ્ટેશન percussion and auscultation ની પદ્ધતિવડે ખાતરીપૂર્વક ક્ષયની ચિકિત્સા વખતસર કરી શકતા નથી, પરંતુ જ્યારે વ્યાધિ ઘણો જ વધી જાય છે અને લગભગ અસાધ્ય બની જાય છે ત્યારેજ તેની ખબર તેમને પડે છે. ડૉક્ટર કુહનેએ શોધી કહાડેલા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રવડે ક્ષય રોગની શરૂઆત વિષેની ચેતવણી વર્ષો અગાઉથી મળી શકે છે, છતાં તેનો લાભ પ્રજા લેતી નથી એ બહુજ દીલગીરીની વાત છે. ફેફસાંમાં પડેલા ખાડાઓ અને કોહી ગએલા ભાગ ઓપરેશન વડે કાપી કાઢવાથી અગર તો ટુબરક્યુલીન જેવી દવાઓ અને રસીઓ શરીરમાં પીચકારી વડે દાખલ કરવાથી આ રોગ મૂળમાંથી કદી મટાડી શકાતો નથી. ક્ષય જેવા ફેફસાના ભયંકર વ્યાધિમાંથી મુક્ત થવાનો માત્ર એકજ ખરો ઉપાય છે, અને તે એ છે કે જે પ્રકારના કુદરત વિરૂદ્ધ જીવનથી વ્યાધિનાં મૂળ શરીરમાં પ્રસરતાં ગયાં હોય તેવા અસ્વાભાવિક જીવનને બદલે કુદરતી નિયમોને અનુકૂળ નિયમિત ખાનપાન, નિર્દોષ રહેણીકરણી, પવિત્ર વિચાર અને સાદું જીવન આચરતા થવું. તેની સાથે ડૉક્ટર કુહનેએ બતાવેલા ઉપચારો ખંતથી ઘણા લાંબા કાળ સુધી ચાલુ રાખવાથી અવશ્ય લાભ થાય છે. ક્ષય જેવા ભયંકર રોગને થતોજ અટકાવવાની ખાસ જરૂર છે અને તે માટે કુહનેના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના આધારે વખતસર ચેતવાની જરૂર છે. ઘણાં મનુષ્યો તો પોતે જરા પુષ્ટ દેખાતાં હોય અને સાધારણ રીતે ખાઈ પી શકતાં હોય એટલે પોતાને ક્ષયરોગ થવાનો મુદ્દલ સંભવ સ્વીકારી શકતાં નથી, અને પરિણામે દુઃખી થાય છે. ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવનો આવો એક દાખલો નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે:—"ઉપર ઉપરથી જોતાં તન્દુરસ્ત અને મજબુત દેખાતી એક જુવાન સ્રી નોકરને સારામાં સારા હેતુપૂર્વક મેં ચેતવણી આપી કે, ક્ષય રોગના સ્પષ્ટ ચિન્હોથી તું

પીડાય છે અને જો મારા બતાવેલા ઉપચારો બરાબર રીતે વખતસર કરવા નહિ માંડે તો એકાદ વર્ષમાં તારો જીવ જશે. આના જવાબમાં તે બાઇએ કહ્યું કે મારામાં કંઇ રોગ નથી અને તેથી કોઈ પણ જાતના ઉપાય કરવાની જરૂર નથી. મેં તે પછી કાંઇ કહ્યું નહિ પરંતુ તે સ્ત્રીના મરણ પૂર્વે ચાર મહીના અગાઉ ઉપર કહેલી ચેતવણી ફરીથી મેં તેને આપી, છતાં કમનશીબે તે સ્ત્રીએ અગાઉ માફકજ જવાબ આપ્યો. તે પછી ત્રણ મહીને એકાએક તે ખાટલાવશ થઈ અને ફક્ત ચારજ અઠવાડીયાંમાં ગેલપીંગ કંઝમ્પશને તેનો જીવ લીધો."

ફેફસાંના વ્યાધિઓ થવાનાં કારણો વિષે હવે આપણે વિચાર કરીએ. પૂર્વે બીજી કોઈ જાતના થએલા વ્યાધિઓને સંપૂર્ણ રીતે મટાડી દેવાને બદલે દવાઓના ઉપચાર વડે શરીરની અંદર દબાવી દેવામાં આવે છે ત્યારે આખરે તેઓ ફેફસાંનાં દરદોમાં પરિણામ પામે છે. જાતજાતના જનનેંદ્રિયના વ્યાધિઓ ફેફસાંના દરદોના મૂળરૂપ બહુધા હોય છે. આવાં રોગી માબાપોથી પેદા થએલાં છોકરાંમાં પણ ફેફસાંના વ્યાધિ તરફનું વલણ હોય છે. ચાંદી, પ્રમેહ, પ્રદર વગેરે વ્યાધિઓ ઉપર સખત દવાઓ વાપરવાથી તે દબાઈ ગએલા બહારથી દેખાય છે; પરંતુ તેવા વ્યાધિઓનાં અને દવાઓનાં શરીરમાં ભરાઈ રહેલાં વિષમય વિજાતીય તત્વો સ્ત્રીબીજ અને પુરૂષબીજ એટલે ધાતુ અને રેતસને વિકારી બનાવી ગર્ભાધાન કાળે રોગી શરીરનો વારસો બાળકને આપે છે, જે આગળ જતાં કંઠમાળ કે ક્ષય રોગવાળું બને છે. માબાપના સારાં ખોટાં એકે એક લક્ષણો સૂક્ષ્મરૂપે તેમનાં વીર્ય કે ધાતુમાં રહેલાં હોય છે, અને તેની મારફત તેમનાં બાળકોમાં તે ઉતરી આવે છે. ડોકટર કુહને કહે છે કે કંઠમાળ અથવા ગંડમાળવાળા લગભગ સર્વે દરદીઓ આગળ જતાં ક્ષય રોગી બને છે. તે ઉપરથી એમ કહી શકાય કે કંઠમાળ એ ક્ષય રોગનું માત્ર પૂર્વરૂપ છે. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે શરૂઆતમાં એટલે કે કંઠમાળની સ્થિતિમાં ફેફસાં જેવા શરીરની અંદરના ઉપયોગી અવયવોનું રક્ષણ કરવા માટે નુકસાનકારક વિજાતીય પદાર્થોને શરીરની સપાટી તરફ હડસેલી કાઢવા જેટલી શક્તિ શરીરમાં રહેલી હોય છે. પરંતુ યોગ્ય ઉપાયના અભાવે આ શક્તિ ધીરે ધીરે નાશ પામે છે, અને આખરે, એટલે કે ક્ષય રોગની પ્રકટ સ્થિતિમાં, ફેફસાં જેવાં ઉપયોગી અવયવો ઉપર થતા વિજાતીય દ્રવ્યના હુમલાને અટકાવનાર કોઈ શક્તિ રહેતી નથી. ડૉકટર કુહને કહે છે કે " It is quite impossible that persons who are really healthy, can be suddenly attacked by any kind of tuberculosis (consumption) in case of temporary encumbrance with foreign matter, however many turbercle bacilli they may inhale." ખરેખર તંદુરસ્ત માણસો ઉપર કોઈ પણ જાતના ક્ષય રોગનો એકાએક હુમલો થાય એ તદ્દન અસંભવિત છે. વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો થોડા વખતથી શરીરમાં એકઠો થયો હોય તેવો માણસ ક્ષયના ગમે તેટલા જંતુઓ શ્વાસમાં લે તોપણ જો તે માણસ પૂર્વે બીજી બધી રીતે તંદુરસ્ત હોય તો તેને ક્ષય રોગ થઈ શકતો નથી, કારણ કે ક્ષયરોગ થવા માટે શરીરની અંદર નાશકારક અતિશય ગરમી હોવાની જરૂર છે; અને તેટલી ગરમી લાંબો કાળ શરીરની અંદર રહ્યા કરે તોજ ક્ષયના જંતુઓ ત્યાં વધી શકે છે. પરંતુ મળપૂર્ણ શરીરો માબાપ તરફથી વારસામાં મળ્યાં હોય ત્યારેજ, અથવા તો અતિશય વિષયભોગ કે એશઆરામ વડે શરીરનાં સત્વ અને બળનો ઘણોજ નાશ કરવામાં

આવ્યો હોય ત્યારેજ, શરીરના ઉંડાણમાં ઉપર કહી તેવી અતિશય ગરમી લાંબો કાળ રહી શકે છે અને ક્ષયના જંતુઓને શરીરમાં ફાવવા અને વધવા દે છે.

ખાસ બાબત તો એ સ્પષ્ટ રીતે સમજવાની છે કે બીજા સર્વ રોગોની માફક ફેફસાનાં દરદો પણ પેટમાંથીજ એટલે કે વિકારી પાચનક્રિયામાંથીજ પેદા થાય છે. કારણ કે મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો બાળકને મળ્યો હોય તેવા દાખલામાં પણ ફેફસાંમાં વિજાતીય પદાર્થો દાખલ થએલા ક્વચિતજ જોવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં ફેફસાં પુરેપુરાં ખીલેલાં નથી હોતાં એ વાત ખરી, અને તેથી પાચનક્રિયાની અવ્યવસ્થા, ચોખ્ખી હવાનો અભાવ, મોજશોખને લીધે શરીરના સત્વનો નાશ; એ વગેરે કારણો જ્યારે ઉમેરાય છે ત્યારેજ ફક્ત શરીર ક્ષય રોગના પંઝામાં સપડાય છે. જેમ એક સાંકળ ઉપર વજન આવતાં તેનો નબળામાં નબળો ભાગ પ્રથમ તૂટવા લાગે છે તેજ પ્રમાણે વિજાતીય પદાર્થોની માઠી અસર નબળાં ફેફસાં ઉપર સૌથી પહેલી થાય છે અને એ રીતે ક્ષયરોગ જેવાં ગંભીર દરદને જન્મ મળે છે. ક્ષયરોગી કુટુંબમાં જન્મેલાં મનુષ્યોએ આ ઉપરથી એક વાત એ શીખવાની છે કે પોતાનાં શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થો મુદ્દલ વધવા ન પામે તેવી ખાસ સંભાળ રાખવી.

ક્ષયરોગી દરદીઓની બાબતમાં એવું ઘણીવાર જોવામાં આવે છે કે, બહુ સંભાળ પૂર્વક પસંદ કરેલા ખોરાકમાંથી પણ પુરતું પોષણ તેમની જઠર ખેંચી શકતી નથી, કારણ કે તેમના પેટમાં હદ ઉપરાંત ગરમી રહેલી હોય છે. કૃત્રિમ રીતે બનાવેલાં પોષક તત્વો ખોરાકમાં ઉમેરવાથી અગરતો ખોરાકનો પોષક ગુણ કૃત્રિમ રીતે વધારી દેવાથી શરીર બહુ સારી રીતે પોષાય છે; એમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે. કારણ કે શરીરના પોષણનો મુખ્ય આધાર પાચનક્રિયાની તંદુરસ્ત હાલત ઉપરજ રહેલો છે. પરંતુ પેટમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો કચરો જેમ ઓછો વધારે હોય છે તેમ પાચનક્રિયા પણ ઓછી વધારે વિકારી જુદાં જુદાં માણસોમાં જોવામાં આવે છે. પરંતુ ખરી ભૂખ અને સ્વાદિષ્ટ ચીજો ખાવાની જીભની લાલચ એ બે વચ્ચે ઘણો ભેદ છે. પેટમાં રહેલો વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો વધતે વધતે માથા તરફ ઉંચે ચઢવા લાગે છે, અને તેમ કરતાં તેમને ફેફસાંમાં થઇને પ્રસાર થવું પડે છે. તે વખતે જો ફેફસાં અગાઉથીજ નબળાં અને રોગી હોય છે, તો વિજાતીય પદાર્થોનો હુમલો તેઓ સહન કરી શકતાં નથી, પણ ક્ષયરોગ જેવા ભયંકર વ્યાધિના પંઝામાં સપડાય છે અને તેવી સ્થિતિમાં વિજાતીય દ્રવ્યો મગજ તરફ જવાનું માંડીવાળે છે.

મળસંચયને લીધે ફેફસાંમાં કહોવાટ શરૂ થાય છે ત્યારે સૌથી પહેલાં ફેફસાંની ટોચનો ભાગ નાશ પામે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે વિજાતીય પદાર્થો જ્યારે કહોવા લાગે છે ત્યારે તેમાં જે ફરમેન્ટેશન થઈ ઉભરાણ આવે છે તેનું દબાણ હમેશાં ઉપરની બાજુએ હોય છે. ફેફસાંની ટોચો ખભા આગળ આવેલી હોય છે અને ફરમેન્ટેશન અથવા ઉભરાણની હાલતમાં આવેલા વિજાતીય પદાર્થો ફેફસાંના છેક ઉંચામાં ઉંચા તે ભાગમાં આવીને ખૂબ દબાણ કરે છે, તે વખતે ખભા તે પદાર્થોને ઉપર ચડતાં અટકાવે છે. આથી કરીને ફેફસાંના તે ટોચના ભાગમાં સૌથી પ્રથમ અને વધારે નુકસાન પહોંચે છે. ક્ષયરોગીઓને ઘણીવાર ખભામાં દરદ થતું માલમ પડે છે તેનું કારણ ઉપરના વિવેચનથી સમજી શકાશે.

ફેફસાંની અંદર ક્ષયરોગની ગ્રંથિઓ (Tubercular nodules) થવાના મૂળ કારણ વિષે હવે ખુલાસો અહીં કરી લેવાની જરૂર છે. અર્ષ અથવા મસા, વિદ્રધિ અથવા

પાઠાની ગાંઠો, અને ખરૂં કહીએ તો ખીલ સુદ્ધાં બીજી સર્વે જાતની ગાંઠો જે રીતે બંધાય છે તેજ રીતે ક્ષયની ગ્રંથિઓ પણ ફેફસાંમાં બંધાય છે. આ વાત જરા લંબાણ ખુલાસાથી સમજાવવાની જરૂર છે. આપણે અગાઉ જોઈ ગયા તેમ તંદુરસ્ત મનુષ્યની ચામડી જરા ભીનાશવાળી હોય છે, પણ એથી ઉલટું જીર્ણ રોગી મનુષ્યોની ત્વચા સાધારણ રીતે સુકી અને નિષ્ક્રિય હોય છે. ભીનાશવાળી ચામડીવાળા શરીરમાં નુકસાનકારક પદાર્થો બહાર કાઢી નાખવાની શક્તિ રહેલી હોય છે, પરંતુ સુકી ચામડીવાળા શરીરમાં તેવી શક્તિ નહિ હોવાથી મલીન તત્વો બહાર નીકળી જવાને બદલે શરીરમાં એકઠાં થયા કરે છે અને વ્યાધિના ભોગ થઈ પડવાને માટે શરીરને વધારે ને વધારે લાયક બનાવે છે. તમારા જોવામાં આવ્યું હશે કે ઘણાંક મનુષ્યોને વખતોવખત ધગડા ઉપર, ગળા ઉપર, અગર હાથ ઉપર ગુમડાં થઈ આવે છે. આવાં ગુમડાં થઇને ફાટતા પહેલાં તે મનુષ્યનાં શરીર જડ અને ભારે થએલાં લાગે છે અને ગુમડાં ફાટીને બીગાડ નીકળી ગયા પછી તેનામાં સ્ફૂર્તિ અને નવું ચેતન આવેલું દેખાય છે. વધારે તપાસ કરતાં આપણને જણાય છે કે, કેટલાક દિવસ અથવા અઠવાડીયાં પહેલાં ગુમડું થવાની જગ્યા કઠણ અને રાતી થતી દેખાય છે, પછી તે કદમાં વધવા અને ઉંચી થવા લાગે છે અને ચામડીની નીચે એક કઠણ ગ્રંથિ બંધાએલી માલમ પડે છે. પછી તેમાં પીડા અને સોજો આવે છે. આસપાસની ચામડી ખેંચાય છે અને તે ભાગ હલાવતાં વેદના થાય છે. પછી તે ગુમડું ધીરે ધીરે પોચું પડવા લાગી ચામડીને ચીરીને અંદરનો બીગાડ બહાર હડસેલાઇ આવે છે. આ બધી શરીરને નિર્મળ કરવાની ક્રિયા જીવનશક્તિજ બજાવે છે. કદાચ એવો સવાલ પુછવામાં આવે કે બધાં મનુષ્યના શરીરમાંથી વિજાતીય પદાર્થોનો મળ આવી રીતે કેમ નીકળી જતો નથી? આપણે જોઇ ગયા તેમ પરસેવાની બાબતમાં પણ આવુંજ બને છે. એટલે કે કેટલાંક મનુષ્યોને પરસેવો થાય અને કેટલાકને નથી થતો. આ સર્વેનો આધાર શરીરમાં રહેલા જીવનબળના ઓછા વધારે પ્રમાણ ઉપર રહેલો છે. જે શરીરમાં જીવનબળ મોટા પ્રમાણમાં હોય અને શરીરમાંથી મલીન પદાર્થો પૂરેપૂરી રીતે મળોત્સર્ગક અવયવો મારફતે કાઢી નાખવાનું બની શકે તેમ ન હોય ત્યારે તે શરીર વધારાના કચરાને કહાડવા માટે ગુમડાં પેદા કરે છે. પણ જ્યારે દવાઓના ઉપયોગને લીધે અથવા કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગુજારવાથી અથવા બીજા કારણથી શરીરનું જીવનબળ ઘટી ગયું હોય ત્યારે મલીન પદાર્થો સ્થળે સ્થળે એકત્ર થાય છે અને સંકોચાઇને કઠણ બને છે. તેમાં કોઇ પ્રકારની વેદના જણાતી નથી તેમજ એને પકવીને ગુમડું બનાવી બીગાડને શરીર કહાડી નાખી શકતું નથી. આવી મલીન પદાર્થોથી ભરેલી કઠણ ગ્રંથિઓને અંગ્રેજીમાં 'નોડયુલ' Nodule કહે છે. આવી ગ્રંથિઓ આપણે ઘણાં મનુષ્યોના ગળા ઉપર જોઇ શકીએ છીએ. જ્યારે જીવનબળ છેકજ ઓછું હોય છે ત્યારે આવી ગ્રંથિઓ શરીરના અંદરના ભાગમાં બંધાય છે જેને અર્શ અથવા મસા, તેમજ વિદ્રધિ, પાઠાં અને ક્ષયની ગ્રંથિઓ એવા નામથી ઓળખવામાં આવે છે. કોઈ પણ રીતે જો આપણે શરીરનું જીવનબળ વધારીએ છીએ તો આવી ગ્રંથિઓમાં તરતજ ફેરફાર થતો આપણા જોવામાં આવે છે. પાણીના ઉપચારો ચાલતા હોય છે ત્યારે ઉપર કહ્યાં તેવાં ઘણાં ગુમડાં દરદીને કેટલીકવાર થઈ આવતાં જોવામાં આવે છે. શરીરસુધારણાની જળોપચાર જેવી ખરી પદ્ધતિથી શરીરમાં જીવનબળનો એટલો વધારો થાય છે કે ગ્રંથિઓના રૂપમાં શરીરમાં ભરાઈ રહેલા કચરાને બહાર કાઢી

નાંખવાનું ઘણા વખતથી અધુરું રહેલું કામ શરીર પુનઃ શરૂ કરી શકે છે, અને તે ગ્રંથિઓને પકવી ગુમડાં બનાવી તેમને ફાડી નાખે છે. આના કરતાં પણ વધારે સારા કુદરતી ઉપચારોવડે જીવનબળ ઘણું વધારવામાં આવે તો ઉપર કહેલી ગ્રંથીઓને એમને એમ ઓગાળી દઈ તેમાં રહેલો કચરો વગર પીડા કે અડચણે ઝાડા, પેસાબ, પરસેવા અને શ્વાસ પ્રશ્વાસ મારફત બહાર નીકળી જાય છે. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે વરાળના અને પાણીના મારાં બતાવેલાં સ્નાનો ખૂબ પ્રમાણમાં ચાલુ રાખવામાં આવે, અને તેજ વખતે મીઠું મરી મસાલા વગરનો સાદો ખોરાકજ ખાવામાં આવે તો ઉપર કહેલી ગ્રથિઓમાંનો કચરો ગુમડાં થયા વગરજ બીજી રીતે વગર હરકતે શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. ઉપરના વિવેચનથી આપણે જોઇ શક્યા છીએ કે ક્ષયરોગની ગ્રંથિઓ શરીરની બીજી ગ્રંથિઓની માફક અપક્વ ગુમડાંજ છે. જુદાં જુદાં માણસોમાં આવી ગ્રંથિઓ શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં પેદા થાય છે તેનું કારણ મળસંચયના સ્થાનનો ભેદ એજ છે.

સર્વે જાતની રોગી ગ્રંથિઓના અને તેવીજ રીતે ક્ષયની ગ્રંથિઓના સ્વરૂપ વિષે ખરો ખ્યાલ આપણને આવ્યો છે તેથી તેમના નીવારણ માટે શું કરવું તે પણ આપણે સહેલાઇથી સમજી શકીએ તેમ છે. કેટલાક શસ્ત્રવૈદો (સરજનો) ભલામણ કરે છે તેવી રીતે આ ગ્રંથિઓને કાપી કાઢવાથી કંઇ લાભ નથી, કારણકે તેમ કરવાથી તે ગ્રંથિઓ બનવાનું કારણ દૂર થતું નથી. આવી ગ્રંથિઓને ખરી રીતે મટાડવાને માટે તો શરીરનું જીવનબળ વધારવું જોઇએ, કે જેથી કરીને જેવી રીતે તે ગ્રંથિઓ રચાયી હોય તેનાથી ઉલટી ક્રિયા ચાલીને તેઓ અદૃશ્ય થઇ જાય અને શરીર તેમની હેરાનગતી અને બીગાડથી હમેશને માટે મુક્ત થઇ રહે. પરંતુ આવું શુભ પરિણામ લાવવા માટે ડૉક્ટર કુહનેએ બતાવેલા ઉપચારોનો ઘણીવાર વર્ષો સુધી ચાલુ ઉપયોગ કરવો પડે છે.

કહેવાતા કે ફરમેન્ટેશન–ઉભરાણમાં આવેલાં મલીન તત્વો હમેશાં એકજ દિશામાં ગતિ કરે એમ કાંઈ બનતું નથી. તેથી કરીને કેટલીકવાર ફેફસાંની ટોચ ઉપર સૌથી પ્રથમ વધારે નુકસાન થાય છે ત્યારે બીજા કેટલાક દાખલામાં તેવા મલીન પદાર્થોનું દબાણ ફેફસાંના મધ્ય ભાગમાં અગર તો આગળના ભાગમાં થવા પામે છે. આને લીધે દમ અથવા શ્વાસ, સળેખમ અને શ્વાસનળીનાં સોજાનાં દરદો પેદા થાય છે. ખરી રીતે તો ક્ષયરોગીઓના ફેફસાંમાં હવાની આવજા થવાના માર્ગમાં થોડો વધારે સોજો પ્રકટ અથવા અપ્રકટપણે રહ્યાજ કરે છે.

વિજાતીય તત્વોનો કચરો ફેફસાંમાં ધીમે ધીમે એકત્ર થયા પછી ફેફસાંના સોજા (ન્યુમોનીઆ) અને પ્લ્યુરીસી (ફેફસાંના આવરણ પડનું સુજવું) વગેરે તીવ્ર દરદો ઘણીવાર પેદા થાય છે. આવાં દરદોમાં દરદીને તાવ પણ જોડે આવે છે અને ફેફસાંની અંદરના મળને કાઢી નાખવા શરીર રાક્ષસી પ્રયત્ન કરી રહ્યું હોય છે તે વખતે યોગ્ય પ્રકારના ઉપચાર નથી થતા તો દરદીનું મરણ નીપજે છે. ડૉક્ટર ક્રુન્હે કહે છે કે, તીવ્ર તાવવાળાં આવાં દરદોમાં મારા બતાવેલા ઉપચારોનો તરતજ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો દરદીની જીંદગીને લેશ માત્ર પણ જોખમ પહોંચતું નથી. મારાં બતાવેલાં શીતજળનાં સ્નાનવડે આવા વ્યાધિઓ બરાબર કાબુમાં આવી જાય છે અને કોઈ પણ પ્રકારના જોખમ કે ભય વગર આશ્ચર્ય ઉપજે તેટલી ઝડપથી દરદી સાજો થઈ જાય છે.

આ વાતના પુરાવામાં ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવમાં આવેલા અનેક દાખલામાંથી એક નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. તેઓ લખે છે કે એક વખતે ફેફસાંના સખત સોજાથી તદન નિશ્ચેષ્ટ થઈ પડેલી એક નવ વરસની છોકરીને તપાસવા માટે એક કુટુંબે મને બોલાવ્યો. મારા જતા પહેલાં બે મહિનાથી ક્રિયોસોટ નામની દવાના ઉપાય તે કુટુંબના ઍલોપૅથીક ડૉક્ટરે કર્યા હતા અને તે દવાના ઝેરને લીધે દરદીની પચનક્રિયા એટલી બધી બગડી ગઈ હતી કે પોતાની છોકરીના બચવાની સર્વ આશા તે માબાપોએ મુકી દીધી હતી. છેલ્લી ઘડીએ મને બોલાવવામાં આવ્યો ત્યારે દરદીની આવી હાલત હતી. મેં દરદીનાં માતાપિતાને ચોખ્ખું કહી દીધું કે તમારા દવા આપનાર ડૉક્ટરના શબ્દો તરફ મુદલ ધ્યાન નહિ આપતાં ફક્ત મારા કહેવા પ્રમાણે બરાબર ચાલશો તો તો ઘણું કરીને સુધારો ટુંકા વખતમાં થશે. અને બન્યું પણ તેમજ. બીજેજ દિવસે દરદીની તબીયત સુધરતી જણાઇ અને એક અઠવાડીઆમાં તો ભયમાંથી તે તદન મુક્ત થઈ અને તે પછી થોડાંકજ અઠવાડીઆંમાં તે છોકરી ઘરની બહાર તદન સાજી થઇને આનંદમાં દોડવા લાગી. જો મારા ઉપચાર વ્યાધિના આરંભમાં જ વપરાયા હોત તો આવા ભયંકર દરદમાં પણ બે મહિના સુધી ગંધાતા ક્રિયોસોટના અસ્વાભાવિક ઉપચારની પીડા સહન કરવાને બદલે થોડાં અઠવાડીઆંને બદલે માત્ર થોડાજ દિવસોમાં તે છોકરી સાજી થઇ શકી હોત.

ફેફસાંના સર્વ રોગોમાં ફેફસાંના ઉંડાણના ભાગમાં ઘણીજ વધારે ગરમી હોય છે. દરેક શ્વાસમાં અંદર લેવાતી હવાનું પૃથક્કરણ થાય છે. એટલે કે તે હવામાંનો ઓક્સીજન ફેફસાંની અંદરના લોહી સાથે મળી જાય છે અને બાકી રહેલો નાઇટ્રોજન વાયુ લોહીમાંના કારબોનીક એસીડ ગેસ જેવા મલીન તત્વો સાથે મળીને બહાર નીકળી જાય છે. કારબન હાઇડ્રોજનવાળા મલિન પદાર્થો સાથે ઓક્સીજન મળવાથી "ઓક્સીડેશન" નામની જે ક્રિયા થાય છે તે ક્રિયા વખતે હમેશાં ગરમી પેદા થાય છે, એ વાત રસાયનશાસ્ત્રના સર્વ અભ્યાસીઓને જાણીતી છે. મલિન પદાર્થોનો સંચય ફેફસામાં જેમ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે તેમ ફેફસાંમાં વધારે ને વધારે ગરમી પેદા થવાનો સંભવ રહે છે.

અગાઉ સમજાવવામાં આવ્યું છે કે વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો શરીરમાં કહોવા લાગે છે ત્યારે જ જંતુઓ ત્યાં પેદા થઇને વધી શકે છે અને રોગના તેવા સૂક્ષ્મ જંતુઓને પેદા થવા તથા વધવા માટે પોતપોતાની જાત પ્રમાણે અમુક હદ સુધીની ગરમીની ખાસ જરૂર રહે છે. આ નિયમ ક્ષયના જંતુઓને પણ લાગુ પડે છે. દવા વાપરનારા ડૉક્ટરો પણ આ વાત જાણે છે પરંતુ પોતાના તેવા જ્ઞાનનો સદ્ઉપયોગ કરતાં તેમને આવડતું નથી. તેથી કુદરતી ઉપાયોવડે ફેફસાંની અંદરની ગરમી ઓછી કરવાને બદલે જંતુઓને મારી નાખવા માટે ઝેરી દવાઓનો તેઓ ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ તેવી દવાઓવડે જંતુઓ મરતા પહેલાં દરદીજ બીચારો મરી જાય છે.

દરેક રોગના કારણ તરીકે કોઇ એક જાતના સૂક્ષ્મ જંતુને બતાવવાનો પ્રયત્ન હાલના ડૉક્ટરો કરે છે પરંતુ તેઓ તેમ કરતી વખતે દુનીઆનો એક સાધારણ નિયમ ભૂલી જતા જણાય છે કે, જુદા જુદા દેશમાં થતા એકજ નામના છોડવાની જાતમાં તફાવત હોય છે, અને જુદા જુદા દેશમાં વસતા એકજ જાતના પક્ષિનાં પીછાંમાં ફેર હોય છે તેજ પ્રમાણે સર્વ સૂક્ષ્મ જંતુઓનાં કદ અને આકારનો આધાર ગરમી ઉપર રહેલો છે.

ઉપર દર્શાવેલા મારા વિચારો જે બરાબર સમજ્યા હશે તેઓ તો ક્ષય જેવા વ્યાધિઓ શી રીતે મટાડવા તે સહેલાઇથી જાણી શકશે. પ્રથમ તો શરીરની અંદરની અસ્વાભાવિક પ્રમાણમાં વધી ગએલી ગરમી ઓછી કરી દેવી જોઇએ, અને તેજ વખતે જીવનબળ વધારવું જોઇએ, કે જેથી કરીને રોગ જે રીતે વધ્યો હોય તેજ રસ્તે પાછો વળીને જતો રહે. આ હેતુ પાર પાડવા માટે ખાનપાન સંબંધીના અને બીજા નિયમો પાળવા ઉપરાંત મારા બતાવેલા સ્નાન વગેરેના ઉપાયો કરવાની પણ અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. ખરી મહેનત તો મારાં બતાવેલાં સ્નાન એક પછી એક લાગુ રાખવામાં પડે છે. ક્ષયરોગીના શરીરમાં વધી ગએલી ગરમી ઓછી કરવામાં ઘણો વખત લાગે છે. અને તેથી દરેક દરદીની શારીરિક સ્થિતિનો વિચાર કરી દરેક સ્નાન એક પછી એક કેટલા વખતે અને કેટલો વખત લેવું એ નક્કી કરવું પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેવાં સ્નાન કેટલાં અઠવાડીઆં કે મહિના સુધી લેવાનું ચાલું રાખવું તે ચોકસ રીતે નક્કી કરવાની જરૂર રહે છે. આ બાબતનું જ્ઞાન તો ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચારો સંબંધીનો લાંબા વખતનો જાતિ અનુભવ જેને હોય તેની પાસેથીજ શીખી શકાય છે. ઉપર કહ્યા તેવા ઉપચાર ઉપરાંત દરદીને લગભગ બધો વખત ખુલ્લી અને પ્રકાશવાળી હવાવાળા સ્થાનમાં રાખવાની જરૂર છે. આ બાબત વ્યાધિ મટાડવામાં અતિશય ઉપયોગની છે, અને તેથી તે વિષે મુદ્દલ દુર્લક્ષ થવું જોઇએ નહિ. આગળના પ્રકરણમાં જણાવેલી રીતે સૂર્યના તડકાનાં સ્નાન લેવાથી પણ ક્ષયના દરદીઓને ઘણોજ લાભ થાય છે.

"ટયુબર ક્યુલીન" અથવા તો એવી કોઇ પણ દવાને પીચકારી વડે લોહીમાં દાખલ કરવાની રીતને ડૉક્ટર કુહને સખ્ત શબ્દોમાં ધિક્કારી કાઢે છે. આવા ઉપાય કરવાથી અકસીરતા અથવા તેનાથી દેખાતા ફાયદા વિષે ડૉક્ટર કુહને આ પ્રમાણે લખે છેઃ—"ક્ષયના દરદીઓના લોહીમાં પીચકારી વડે જે ગંદી અને ઝેરી દવાઓ દાખલ કરવામાં આવે છે, તે અમુક સંજોગો વચ્ચે દરદીના શરીરમાં રહેલા વિજાતીય પદાર્થોની ઉપર અસર, પલાળેલા લોટના જથા ઉપર ખમીરની જેવી અસર થાય છે, તેવીજ જાતની હોય છે." આને લીધે દરદીના શરીરમાંના વિજાતીય પદાર્થોની કહોવાણની મૂળ સ્થિતિમાં ફેરફાર થાય છે. અને વળી ફેરફારની સાથે શરીરની અંદરની ગરમીમાં પણ ફેરફાર થાય છે. આમ થવાથી મૂળની ગરમીએ વધી શકે તેવી જાતના ક્ષયના જંતુઓનું સ્વરૂપાન્તર થવા લાગે છે, અને તે થઇ રહે ત્યાં સુધી દરદીને લાભ થએલો દેખાય છે. પરંતુ જંતુઓની હયાતી અને વૃદ્ધિનું મૂળ કારણ જે શરીરમાંના વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો તે તો શરીરમાં કાયમ રહે છે એટલુંજ નહિ પણ દવાઓના ઉપયોગને લઇને ઉલટો વધે છે. આ રીતે કોઇ પણ જાતની રસી મુકવાની અથવા તો પીચકારી વડે શરીરમાં દવા દાખલ કરવાની રીત એક ખોટો ઉપાય છે. અને તેનાં માઠાં પરિણામ મોડાં યા વહેલાં દરદીની તબીયત ઉપર જણાયા વિના રહેતાં નથી. આ કારણથી ટયુબર ક્યુલીન ઇનૉક્યુલેશન પછી થોડા વખત સુધી જણાતા ફાયદા અને આનંદનો થોડા મહિના પછી કેવળ નાશ થઇને તીવ્ર નિરાશા અને ગંભીર વ્યાધિનાં દર્શન થાય છે. હવે તો સર્વે સુધરેલા દેશના મહાન બુદ્ધિમાન ડૉક્ટરો ઇનૉક્યુલેશનના ઉપચારને ધિક્કારી કાઢવા લાગ્યા છે. આ સંબંધમાં ડૉક્ટર કુહને પણ લખે છે કે, "મોટામાં મોટું ઊંટવૈદું જો દુનીઆમાં હોય તો તે ઇનોક્યુલેશનની પદ્ધતિ છે." ("Vaccination or inoculation of any kind, is the greatest quackery which there is").

વધી ગએલા ક્ષયરોગને ખરેખર મટાડવા માટે તો ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચારો વર્ષો સુધી સંભાળપૂર્વક ચાલુ રાખવા જોઇએ. અને તેમ છતાં પણ ક્ષયરોગની છેલ્લી સ્થિતિમાં આવી ગએલા દરદીઓને મટાડવાનું અતિશય મુસ્કેલ કે અશક્ય પણ થઈ પડે તે બનવા જોગ છે. તોપણ ગમે તેવી સ્થિતિમાં ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચારથી દરદીનું દુઃખ થોડું ઘણું ઓછું થયા વગર રહેતું નથી. ક્ષયના દરદીના સાજા થવાનો મુખ્ય આધાર તેનામાં રહેલા જીવનબળ ઉપર છે, એટલે કે પચનક્રિયા અને શરીરની પોષણક્રિયા સુધરવા ઉપર રહેલો છે. જો આપણે દરદીના શરીરની પોષણક્રિયા જાથુને માટે સુધારી શકીએ અને તેને કુદરતી સ્થિતિમાં લાવી શકીએ તો આપણને આશ્ચર્ય ઉપજે તેટલા ટુંકા વખતમાં દરદી સુધરવા લાગે છે. પરંતુ જો આપણે તેમ કરી ન શકીએ તો દરદીને બચાવવાનું કામ અશક્ય થઈ પડે છે. ક્ષય રોગીઓ સંબંધીના પોતાના બહોળા અનુભવના આધારે ડૉક્ટર કુહને લખે છે કે, મારી સારવાર નીચે રહેલા ઘણા ક્ષયના દરદીઓ માની પણ ન શકાય તેટલા થોડા વખતમાં સાજા થઈ ગયા હતા, કારણ કે તેમના શરીરની પોષણક્રિયા જલદી સુધરી શકે તેવી હતી. તેથી ઉલટું જે દરદીઓનાં ફેફસાંમાં સડનાં ટ્યુબરકલ કે ગાંઠો હતી, તેવા દરદીઓની તેવી ગાંઠો સાફ કરવામાં વર્ષો જેટલી મુદત લાગી હતી અને દરેક ગાંઠ વેરાતી વખતે દરદીની સ્થિતિ જો કે ગંભીર થતી નહિ તો પણ તેને ઘણી પીડાતો સહન કરવી પડતી. મારા ઉપચારો વડે શરીરની અંદરની ગરમી મરજી મુજબ રાખી શકાય છે. અને તેથી કરીને કુશળતાપૂર્વક કામ લેવામાં આવે તો શરીરમાંના વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો જેવી રીતે એકઠો થવા પામ્યો હોય તેવીજ રીતે પાછો શરીરમાંથી બહાર કહાડી શકાય છે.

જો શરીરમાં શક્તિ હોય તો ફેફસાં અને પેટમાંના મળને કહાડી નાખવાનો સારામાં સારો ઉપાય ઘર્ષણ સાથેનું ઉપસ્થમાર્જન નામનું સ્નાન છે. બાષ્પ અથવા વરાળના સ્નાન અને ઉનાળાની ઋતુમાં વરાળને બદલે સૂર્યના તાપના સ્નાનથી પણ ઘણો લાભ થવાનો સંભવ છે. ખાનપાનની બાબતમાં પુરતી સંભાળ લેવાની અને તાજી અને ચોખ્ખી હવા દરદીને રાત દિવસ મળ્યા કરે તેવી કાળજી રાખવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે.

જે દરદીઓનો રોગ ઘણોજ વધી ગયો હોય તેમને માટે ઉપર કહ્યાં તેવા પ્રકારનાં સ્નાન બહુ સખત પડે છે માટે તેમને વાસ્તે સાદાં કટિસ્નાન જેવા મૃદુ ઉપચારો કરવાની ભલામણ આપી શકાય. પાણીની ટેમ્પરેચર આશરે ૮૧ થી ૮૬ ફેરનહીટ સુધી રાખવી અને સ્નાન વખતે પાણી છેક ખભા સુધી આવવું જોઇએ. શરૂઆતમાં દરદીને આ સ્નાન ફક્ત પાંચજ મિનિટ સુધી લેવરાવવું, અને પાછળથી દરદીથી સહન થાય તેમ તેમ તેનો વખત વધારતા જવું. આવું સ્નાન દરદીને ઘણીક વાર કરાવવું. આ રીતે ઉપચાર ચાલુ રાખતાં જ્યારે દરદીના શરીરમાં પુરતી શક્તિ આવે ત્યારે તેને ઘર્ષણ સાથેનું ઉપસ્થમાર્જન સ્નાન લેવરાવી શકાય. કેટલીક વાર એવું પણ બને કે શરીરમાંથી રોગને તદન કાઢી નાખવા જેટલું જીવનબળ શરીરમાં હોય નહિ પરંતુ તેવા દાખલામાં એ ઉપર કહેલા સ્નાન વડે દરદીનું દુઃખ ઓછું કરી શકાય છે, એ વાતમાં તો કાંઇજ શક નથી. જ્યારે જ્યારે દરદીના શરીરની પોષણક્રિયા સુધરી શકે તેવી હોય ત્યારે ત્યારે તો દરદીનું દરદ નિર્મૂળ થવાની સારી આશા રાખી શકાય.

ડૉ. કુહને પોતાના અનુભવના કેટલાક દાખલા નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે.

શ્વાસ અથવા દમ–એક પાંસઠ વર્ષની ડોશી દમના વ્યાધિથી પિડાતી હતી. તેને ડોક્ટરો ક્રીયોસોટની ગોળીઓ અને બીજાં પાઉડરો આપીને થાકયા હતા, એટલુંજ નહિ પણ તેવા ઉપાયથી તેનું આખું શરીર અને ખાસ કરીને તેની પચનક્રિયા તદ્દન ખરાબ થઇ ગઈ હતી. તેથી છેવટે દમના એટલા બધા વધી ગએલા વ્યાધિનો બીજો કોઇ ઉપાય ન જડવાથી દક્ષિણ તરફના સુકી હવાવાળા પ્રદેશમાં જવાની તેને સલાહ આપવામાં આવી. શ્વાસ લેવામાં દરદીને એટલી બધી અડચણ પડતી હતી કે તેનાથી એકી વખતે દસ ડગલાં પણ ચાલી શકાતું નહોતું. દવાઓના ઉપચારનો જેને અનુભવ છે તેઓ સર્વ તો જાણે છે કે દરદીને હવાફેર માટે જવા સલાહ આપવી તે એવું કહેવાની બરોબર છે કેઃ– "તમારે માટે કંઈ થઇ શકે તેમ નથી. અમે તો તમારા સાજા થવાની આશા છોડી દીધી છે છતાં કુદરત માતા તમારી મદદે આવી શકે અને તમને બચાવી શકે તો તેમ કરી જુઓ." આવોજ અર્થ પોતાને મળેલી સલાહનો ડોશી પણ સમજી અને તેથી પોતાની એક સહીપણીની સલાહથી મારા બતાવેલા જળોપચાર કરવા લાગી અને પોતાના જુના ડોક્ટરને કહ્યું કેઃ હવાફેર માટે કોઈ અજાણ્યા દેશમાં જઈ ત્યાં મરી જવાને બદલે પાણીના ઉપચાર કરતાં ઘર આગળ કદી મોત આવે તોપણ મને પસંદ છે. ભેજ અને ધુમસવાળી ખરાબ હવા જે વખતે હોય છે તેવી ઋતુમાં એટલે કે ડીસેમ્બર મહિનાના આરંભમાં તે મારી સારવાર નીચે આવી. વિજાતીય પદાર્થો તેના શરીરમાં ઉંચે ચઢવાનું બહુ દબાણ કરી રહ્યા હતા. ડોશીએ મ્હારા કહેવા પ્રમાણે બરાબર રીતે ઉપાયો શરૂ કર્યા અને તેથી થોડાજ વખતમાં મલિનતત્વોનું ઉપર જવાનું દબાણ ઓછું થવા લાગ્યું; અને તેની પચનક્રિયા બહુ સંતોષકારક રીતે સુધરી ગઇ. પરસેવા અને પેસાબની મારફત શરીરમાંનાં મલિનતત્વો મોટા પ્રમાણમાં નીકળી જવા લાગ્યાં. મારી સલાહ પ્રમાણે દરદી શીતળ જળનાં સ્નાન દરરોજ લેવા લાગી અને ઘણી વાર વરાળનાં સ્નાન પણ લેતી હતી. આ રીતે થોડાક મહિનામાં રોગના પાછા હઠવાની ક્રિયા પુરી થઇ રહી. અગાઉ રોગ જેમ જેમ વધતો ગયો હતો તેમ તેમ જે ચિન્હો જણાયાં હતાં તેજ ચિન્હો ઉલટા અનુક્રમે મારી સારવાર નીચે ફરીથી દેખાયાં. પરંતુ રોગે પોતાનું પૂર્ણ સ્વરૂપ પ્રકટ કરવામાં જેટલો વખત લીધો હતો તેના કરતાં બારગણી ઝડપે તે અદૃશ્ય થઇ ગયો. અર્થાત્ જે મલિન પદાર્થોને શરીરમાં એકત્ર થતાં બાર મહિના જેટલી મુદત લાગી હતી તે મલિનતત્વો મારા ઉપચારને લીધે માત્ર એકજ મહિનામાં શરીરમાંથી નીકળી જવા લાગ્યાં અને એ રીતે તે ડોશીનું દમનું દરદ ત્રણ મહિનાની મુદતમાં કેવળ મટી ગયું.

આ સ્થળે દમનો એક બીજો કેસ ડૉકટર કુહનેના અનુભવનો લખવા જેવો છે. સાઠ વર્ષના એક ગૃહસ્થને ઘણાં વર્ષથી શ્વાસ અથવા દમનો સખત મરજ લાગુ પડયો હતો અને તે મટવાની સર્વ આશા મૂકી દીધી હતી. વર્ષો સુધી દરદીએ જે દવાઓ વાપરી હતી તેને લીધે તેના શરીરની હાલત ઘણી નબળી થઇ ગઇ હતી. શરૂઆતમાં થોડાં સ્નાન લીધાં એટલામાં તો તેને આરામ જણાવા લાગ્યો, પરંતુ તે આરામ બહુધા સ્નાન લેતી વખતે અથવા તો તે લીધા પછી થોડા વખત સુધી જણાતો હોવાથી દરદીએ લાલચમા પડીને ડોક્ટર કુહનેએ બતાવ્યું હતું તેના કરતાં ઘણી વધારે વાર તે સ્નાન લેવા માંડયાં. રાત્રે પણ બહુ દમ અને ઉધરસ ચઢવાથી ઘણી ગભરામણ થાય ત્યારે આ દરદી વારંવાર

સ્નાન લેતો હતો. અર્ધો કલાક આ રીતે સ્નાન લીધા પછી ઓછામાં ઓછી એક કલાક સુધી તેને શાંન્તિ આવતી હતી. પણ પાછળથી તાવનું જોર વધતાં ઉધરસ એટલી બધી હેરાનગતી આપતી કે ઉંઘવાનું કેવળ અશક્ય થઇ પડતું. દરેક સ્નાન લેતી વખતે દરદીના શરીરમાં જીવનબળ એટલું વધતું કે કહોતો ગંધાતો બહુ મલિન કચરો બલગમ કે ગળફા રૂપે ઉધરસ સાથે તે કહાડી નાખી શકતો હતો; અને તેમ થયા પછી દરદીને શાંતિ વળતી અને દમ બેશી જતો. મહિનાઓ સુધી આ ઉપચારો ચાલુ રહ્યા તેમ તેમ દિવસે દિવસે દરદી વધારે તાકાતવાન અને ચંચળ અને ચાલાક થતો ગયો. આ રીતે એક વર્ષ કરતાં પણ જરા વધારે મુદત સુધી આ ઉપચારો ચાલુ રાખવાથી તેનું દરદ મટી ગયું એટલુંજ નહિ પણ બીજી બાબતોમાં પણ તેની તબીયત એટલી બધી સુધરી ગઇ કે ઉપચારો શરૂ કરતાં પૂર્વે તેનું આખું માથું ટાલ પડવાથી બોડું થઇ ગયું હતું તેના ઉપર ફરીથી વાળ ઉગવાથી મિત્રો અને ઓળખીતાઓને ઘણું આશ્ચર્ય નીપજવા લાગ્યું.

ગંભીર પ્રકારનો વધી ગએલો ક્ષય—ડૉકટર કુહને લખે છે કે બહુ ગંભીર પ્રકારના ક્ષયથી પીડાતી ૪૦ વર્ષની વયની એક સ્ત્રી મારી પાસે ઉપચાર કરાવવા આવી: લગભગ બધો વખત તે મ્હોડેથીજ શ્વાસ લેતી મુકતી હતી. અને ખાસ કરીને રાત્રે ઉંઘમાં તો શ્વસનક્રિયા માટે નાકનો મુદલ ઉપયોગ કરતી નહોતી. તેની મા પણ ૪૫ વર્ષની ઉંમરે ક્ષયરોગથી મરી ગઈ હતી, અને તેથી ક્ષયરોગ તરફનું વલણ તેનાં છોકરાંને પણ વારસામાં મળ્યું હતું. દરદી તરીકે મારે ત્યાં આવનાર બાઇ તેમજ તેના ભાઇઓ અને બહેનો જ્યારે નાનાં હતાં ત્યારે કંઠમાળાના દરદથી બહુ પીડાતાં હતાં. વીશ વર્ષની ઉંમરે આ બાઇનો ચહેરો બહુ ભરાએલો અને ગોળ દેખાતો હતો, અને તેના ગાલ ઉપર અસ્વાભાવિક અને રોગનું ભાન કરાવે તેવી સુરખી દેખાતી હતી, અને શીઆળામાં તે રંગ બદલાઇને તદન આસમાની જણાતો હતો. તે ૩૦ વર્ષની થઇ તે પહેલાં તેના શરીરમાંની ચરબી ધીરે ધીરે જતી રહી અને તેના ગાલનો રંગ અને આખા શરીરની સામાન્ય હાલત પણ વધારે સ્વાભાવિક બની, પરંતુ ૪૦ વર્ષની લગભગમાં ક્ષયરોગ તરફનું વલણ વધારે અને વધારે જણાવા લાગ્યું, પચનક્રિયા અનિયમિત થવા લાગી, બંધકોષ અને ઝાડો વારાફરતી જણાવા લાગ્યા, અને ઝાડા પેસાબ તથા પ્રસ્વેદ વગેરેના ગંધ અને રંગ ઉપરથી શરીરની પાચક અને રસોત્પાદક ક્રિયાઓ બહુજ બગડી ગયાનું ચોખી રીતે જોઇ શકાતું હતું. વારે ઘડીએ માથામાં અને દાંતમાં તેને દુઃખાવો થતો એટલુંજ નહીં પણ છાતીમાં અને ખભામાં પણ તેને શૂળ અને ચસકા થવા લાગ્યા. ફેફસાંના ખવાવાની ક્રિયા જ્યારે ચાલતી હોય છે, તે વખતે જ આવા ચસકા અને શૂળ થાય છે. પરંતુ જ્યારે ફેફસાંના ભાગ પુરેપુરા ખવાઇ રહે છે એટલે આવાં શૂળ અને ચસકા જણાતાં બંધ પડે છે. વળી આ દરદીને ઋતુસ્રાવ પણ બહુ અનિયમિત રીતે અને પીડા થઇને આવતો હતો અને ઘણી વાર મહિનાઓ સુધી તદન બંધ થઇ જઇ પછી પાછો બહુજ થોડી થોડી મુદતે જણાતો હતો. આ બધાની સાથે આખા શરીરમાં ભાર થાક તેમજ મનમાં અસંતોષ અને ચિંતા રહ્યા કરતાં હતાં. આટલું છતાં મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રથી અજાણ મનુષ્યો તો આ બાઇને આરોગ્યના અવતાર રૂપ ગણી લે તેવી દેખાતી હતી. ઉપચાર શરૂ કરતી વખતની આ બાઇની અજ્ઞાન મનુષ્યોને ભૂલાવામાં નાખનારી સ્થિતિ વિષે ડૉકટર કુહને અંગ્રેજીમાં આ પ્રમાણે લખે છે. " A fine ruddy complexion and a full figure deceived the un-

initiated as to the really dangerous state of this patient. Anyone unacquainted with my Science of Facial Expression would have considered this woman, when she began my treatment, a picture of perfect health." પરંતુ મારા ઉપચાર શરૂ કરતી વખતે આ બાઇ પોતે તો પોતાની ગંભીર સ્થિતિ બરાબર જાણતી હતી. આ દરદીને ઠંડા પાણીનાં બાષ્પસ્નાન, શરીરને મુદ્દલ ઉશ્કેરે નહિ તેવો સાદો ખોરાક, અને ખુલ્લી હવામાં બને તેટલો લાંબો વખત રહેવું, તેવી જાતના ઉપાય કરવાની મેં ભલામણ કરી. તે પ્રમાણે બરાબર ચાલવાથી છ મહિનાની અંદર તેની તબીયત સામાન્ય રીતે એટલી સુધરી ગઇ કે દાદર ઉપર ઝડપથી ચઢવામાં અને ઘણું ચાલવામાં અગાઉની માફક તેને મુદ્દલ પરિશ્રમ જણાતો નહિ જ્યારે અગાઉ તો તેમ કરવા જતાં તે તદન થાકીને લોથ થઇ જતી હતી. પચન અને પોષણ ક્રિયા બહુ સંતોષકારક બની હતી અને સ્વભાવ સંતોષી અને સુખી બન્યો હતો, તથા શિરોવેદના તો તદન અદ્રશ્ય થઇ ગઇ હતી. આ ઉપરથી ચોખ્ખું દેખાતું હતું કે વિજાતીય પદાર્થો ઉપર ચઢતાં બંધ થઇ પેટ તરફ પાછા વળવા લાગ્યા હતા. આ પ્રકારની પહેલા વર્ષની સારવાર દરમીઆન ફેફસાંની અંદરનાં ટયુબરકલ વેરાતી વખતે સખત માંદગી બે વખત થઇ આવી હતી. આ માંદગીઓ જે બેથી ત્રણ અઠવાડીઆં સુધી ચાલુ રહી હતી તે વખતે દરદીને વારંવાર બહુ નબળાઈ જણાતી હતી. પરંતુ તેના શરીરની દીર્ઘકાળની મલપૂર્ણ સ્થિતિનો વિચાર કરતાં આવા ક્ષણિક દુ:ખપ્રદ **"વ્યાધિહર પરિવર્તન મુહૂર્ત"** જેને ઇંગ્રેજીમાં "ક્યુરેટિવ ક્રાઈસિસ" (Curative Crisis) કહે છે તે, આવે એમાં આશ્ચર્ય સરખું કાંઇજ નથી.

બીજા વર્ષમાં પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપાય ચાલુ રાખવાથી દરદીની સ્થિતિ સ્પષ્ટ રીતે ઘણી સુધરતી ચાલી. આ વર્ષમાં પણ ઉપર કહી તેવી "ક્રાઇસીસ" બે વખત આવી પરંતુ તે પછી તે બાઈનું દરદ હંમેશાને માટે જતું રહ્યું. અને બધી મળીને બે વર્ષની મુદતમાં તે તદન સાજી થઇ ગઈ.

ક્ષયરોગ:—બીજો પણ જાણવા જેવો એક કેસ ડૉક્ટર કુહને લખે છે. આશરે ૪૦ વર્ષની ઉમરનો એક ગૃહસ્થ ઘણા પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય પ્રમાણે ક્ષયરોગથી પીડાતો હતો; અને તેથી જાથુને માટે ઇટાલી દેશના દક્ષિણમાં જઇને રહેવાની તેને સલાહ આપવામાં આવી હતી. ડૉક્ટર કુહનેએ આ દરદીને પોતાના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રને આધારે તપાસ્યો તો જણાયું કે તેનું દરદ ઘણાં વર્ષોનું જીર્ણ રૂપનું હતું. તેથી કરીને દક્ષિણ ઇટાલીની ગરમ આબોહવામાં રહેવા છતાં પણ એક વર્ષ કરતાં તેનું આયુષ્ય વધારે લંબાઇ શકયું ના હોત. મેં મારા ઉપચાર શરૂ કર્યા. માત્ર ચાર અઠવાડીઆં ઉપચાર ચાલ્યા પછી અને તેની તંદુરસ્તી મક્રમપણે સુધરતી જતી હતી તેવામાં, આંતરડાં અને મૂત્રાશયમાં શ્લેષ્મ વિકાર થઈ આવ્યો. આજ પ્રકારનું દરદ આ દરદીને નવ વર્ષ ઉપર થયું હતું અને તેનાથી તેણે બહુ લાંબો વખત પીડા સહન કરી હતી, અને તે પછી દવાઓની મદદ વડે તેને શરીરમાં દબાવી દેવામાં આવ્યું હતું. આ વખતે થએલો શ્લેષ્મવિકાર બહુ જોરમાં નહતો અને એક પખવાડીઆમાંજ તદન મટી ગયો. મારા ઉપચારોથી શરીરમાં જીવન બળ વધતાં અગાઉ દવાઓ વડે દબાવી દીધેલા બીજા પણ જીર્ણ રોગો બહાર નીકળી આવ્યા. દાખલા તરીકે ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની વયમાં આ દરદીને પ્રમેહનું દરદ વારે ઘડીએ થઇ આવ્યું હતું

અને દવાઓના અને રસીઓનાં ઈન્જેકશન મારી દરેક વખતે દબાવી દેવામાં આવ્યું હતું, તે દરદે પણ ફરીથી દેખાવ દીધો. એક પખવાડીઆમાં આ દરદ પણ દરદીને છેલ્લી સલામ કરીને ચાલ્યું ગયું. ફેફસાંનો વ્યાધિ પણ આટલા વખતમાં તો તદન મટી ગયા જેવો જણાતો હતો છતાં મારી સલાહ પ્રમાણે ઉપચારો દરદીએ ચાલુ રાખ્યા અને એકંદર દોઢ વર્ષની મુદતમાં તે તદન સાજો થઈ ગયો.

હાડકાંમાં ક્ષય અને સડો:—ડૉક્ટર કુહને લખે છે કે આવા દરદથી પીડાતાં ઘણાં દરદીઓને મારા ઉપચારોથી બહુ લાભ મળ્યો છે. આવા લગભગ સર્વ દાખલામાં તે દરદીઓને નાનપણમાં અસ્થિકૌટિલ્ય (Rickets) નું દરદ હતું, એટલે જે બાળકોનાં હાડકાં નાનપણમાં બહુ પોચાં અને વળી ગએલાં હોય છે, તેઓને આગળ જતાં હાડકાંનો ક્ષયરોગ કે સડો લાગુ પડે છે. આવા દરદીઓનાં હાડકાં બાળપણથીજ રોગી અને જલદી ભાગી જાય તેવાં હોય છે, અને તેની ખાત્રી સહેલાઇથી થઇ શકે છે. જુવાનીમાં અગર તો તેના આરંભ પૂર્વે પણ હાડકાં સડવાની શરૂઆત થાય છે. એટલે પગનાં અથવા હાથનાં હાડકાં એક વાદળીની માફક ફુલીને અંદર પરૂ થવા લાગે છે, અને તેજ વખતે સાંધાઓ પણ ફુલી જાય છે. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે, મારી પાસે આવેલા આવા દરદવાળા દરદીઓ-માંથી કેટલાકના હાથ કે પગ સર્જનોએ કાપી નાખ્યા હતા અને મારી પાસે ઉપચાર કર-વવા આવનારા દરદીઓમાંથી મોટા ભાગના વ્યાધિ અસાધ્ય છે એમ ડૉક્ટરોએ જાહેર કરેલું હતું. મારી પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપાય કરવાથી તરતજ વ્યાધિએ પાછા હઠવા માંડયું હતું. પરંતુ એક વાર કાપી નાંખેલા અવયવો દરદીઓને બીચારાને પાછા મળી શકે નહિ. ડૉક્ટર કુહનેનો એવો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે કે, કોઇ પણ વ્યાધિમાં ઉપાય કરવાને બદલે રોગી અવ-યવને કાપી નાખવો એના જેવું અયોગ્ય આચરણ બીજું કોઇ પણ હોઇ શકે નહિ. ડૉક્ટર કુહને વધારેમાં જણાવે છે કે, આવા કુદરત વિરૂદ્ધના કાર્યથી એક પણ દરદ ખરી રીતે કદી મટયું નથી તેમજ રોગનું કારણ કદી દૂર થઇ શકયું નથી. જે માર્ગે વ્યાધિ થવા પામ્યો હોય તેજ માર્ગે તેને પાછો હઠાવતે હઠાવતે, છેવટે શરીરમાં તદન નાબુદ કરવામાં આવે નહિ ત્યાં સુધી તે ખરી રીતે મટયો ગણાય નહિ.

એક છોકરો જેના બન્ને પગના નળા (ઢીંચણથી પગની ઘુંટી સુધીનાં હાડકાં)માંથી ધારાં પડી પરૂ વહેતું હતું તે છોકરો ડોક્ટર કુહને પાસે ઉપાય કરાવવા ગયો. બીજા ડોક્ટ-રોએ તો બન્ને પગ કપાવી નાખવાની સલાહ આપી હતી, જેથી નિરાશ થઇને દરદીનાં માબાપે તેને ડોક્ટર કુહને પાસે આણ્યો હતો. ઠંડા પાણીનાં સ્નાન અને શરીરને મુદલ ઉશ્કેરે નહિ તેવા મરી મસાલા વિનાના અનાજનો સાદો ખોરાક ઇત્યાદિ ઉપચારો શરૂ કરવાથી એક મહિનાની અંદરજ પગ ઉપરનાં આઠ આઠ તસુ લાંબાં ચાંદાં પડી હાડકાં બહાર દેખાતાં હતાં તે ચાંદાં રૂઝવા માંડી સારી ચામડી અંદરની બાજુથી હાડકાં ઉપર ઢંકાઇને ધા અંદરથી બહાર પુરાતા આવ્યા. બે જગાએ નાનાં ભીંગડાં સિવાય બાકીનો બધો ભાગ રૂઝાઇને છ મહિનાની મુદતમાં તદન સારો થઇ ગયો. અને ઉપર કહેલા ઉપાય ચાલુ રાખ-વાથી બાકીના બે મહીનામાં પેલાં બે ભીંગડાં પણ તદન અદ્રશ્ય થઇ ગયાં. તે ઉપરાંત બાળકનું સામાન્ય આરોગ્ય પણ અતિશય સુધરવાથી તેની દીલગીરી ભરેલી મુખમુદ્રાને બદલે તે ખરેખર આનંદી છોકરો બની ગયો હતો.

એક બીજા દાખલામાં દશ વર્ષના છોકરાને ઢીંચણના હાડકાને ક્ષયરોગ લાગુ પડયો

હતો જેને પણ કાપ્યા વગર ચાલે તેમ નહોતું. આ દરદીને મટાડવા માટે લાગલાગટ નવ મહિના સુધી ડોકટર કુહનેના પાણીના ઉપચારો કરવામાં આવ્યા, ત્યારે છેવટે ઢીંચણ આગળ એકઠાં થએલાં મલિનતત્વો વ્યાધિના મૂળ સ્થાને એટલે કે પેઢુ તરફ પાછાં ખેંચી શકાયાં અને તે પછી જાંઘના છેક ઉપરના ભાગ ઉપર છિદ્ર પડી તેમાંથી વિજાતીય પદાર્થોનો મલિન, કચરો ત્રણ મહિના સુધી વગર અટકાવે વહ્યા કર્યો. તે પછી વળી બીજા ત્રણ મહિના સુધી તેજ ઉપાયો ચાલુ રાખ્યા ત્યારે બીજા છોકરાની માફક કેવળ તંદુરસ્ત બની આ દરદી હરતો ફરતો અને દોડતો થયો.

લ્યુપસ (Lupus)—બીજા વ્યાધિઓની માફક આ અસાધ્ય દરદથી પીડાતા અસંખ્ય દરદીઓને એના એજ ઉપાયોથી ડોકટર કુહને સાજા કરી શક્યા હતા તે વાત સર્વ વ્યાધિઓનું ખરૂં સ્વરૂપ એકજ પ્રકારનું હોવાના સિદ્ધાંતનો સબળ પુરાવો પુરો પાડે છે. સર્વ કોઇને જાણવા જેવો લ્યુપસ નામના દરદોનો એક દાખલો ડોકટર કુહને નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. એકતાલીશ વર્ષની એક સ્ત્રીને આ દરદ હતું. આ દરદી પોતે એક વર્ષનું બાળક હતી ત્યાં સુધી તેને કોઇ પણ જાતનો વ્યાધિ નહોતો. તે પછી તેને બે વર્ષની ઉમરે બળીઆ ટાંકવામાં આવ્યા અને તેજ દિવસથી તેના દુઃખનો આરંભ થયો. શીતળાની રસી મુકાવ્યા પછી ચામડીનું એક હઠીલું અને ગંભીર દરદ થઇ આવ્યું જેમાંથી તેના દશમા વર્ષની ઉંમરે મ્હોડા ઉપર લ્યુપસ ઉદ્ભવ્યું. ઘણા પ્રખ્યાત ડોકટરોની સલાહ અને ઉપચાર કરવા છતાં કંઇજ લાભ ન થવાથી ચહેરાને કુરૂપ કરી નાખનાર આ લ્યુપસના દરદથી તે સ્ત્રી ૩૦ કરતાં પણ વધારે વર્ષ પીડા પામી. તેના ચહેરા તરફ જોતાં દરેક માણસને બહુજ કંટાળો ઉપજતો અને તેથી તેને જ્યારે ના છુટકે બહાર જવું પડતું ત્યારે તેને જોઇને લોકો પોતાનાં મ્હોડાં કંટાળીને બીજી તરફ ફેરવી દેતા. આવી અસહાય સ્થિતિમાં તે દરદી ડોકટર કુહને પાસે ગઈ કારણ કે બીજા ડોકટરોએ તેનું દરદ મટવાની આશા આપી નહિ. મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રને આધારે તપાસી જોતાં ડોકટર કુહનેએ જણાવ્યું કે મળસંચયનું સ્થાન વ્યાધિ મટાડવામાં બહુ અનુકુળ પડે તેવું હતું. અને તેથી તેના બહુ જલદી સાજા થવાની આશા ડોકટરે આપી. એકજ પખવાડીઆ સુધી ઉપાય કર્યા એટલામાં તો દરદવાળી જગ્યાનું સ્વરૂપ બદલાયું અને ચહેરો અગાઉના જેટલો કંટાળા ભરેલો દેખાતો બંધ થયો. તે બાઇની પચનક્રિયા જેના ઉપર અત્યાર સુધી કોઇએ ધ્યાન આપ્યું નહોતું તે પણ ડોકટર કુહનેના ઉપાયોથી ઘણીજ સુધરી. અને ઝાડા અને પેસાબ વાટે ઘણોજ અસ્વાભાવિક જાતનો ઘણા વખતનો ભરાઇ રહેલો બીગાડ નીકળી ગયો. અને સાત અઠવાડીઆની મુદતમાં દરદીના મુખપરની ચામડીએ કુદરતી રંગ ધારણ કર્યો.

આ કેસમાં આટલો જલદી લાભ થવાનું કારણ એ હતું કે મળસંચય શરીરના આગલા ભાગમાં હતો અને તે કારણથી તેને લીધે થનાર વ્યાધિઓ જલદી મટી શકે છે, એ વાત ડૉકટર કુહનેના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ સારી રીતે જાણે છે.

લ્યુપસના બીજા કેટલાક દરદીઓનું દરદ જો કે બહુ ઉંડું નહિ હોવા છતાં ઘણી લાંબી મુદતે તેઓ સાજા થયા હતા. આમ થવાનું કારણ એ છે કે વિજાતીય પદાર્થોનો મળસંચય શરીરના ડાબા ભાગ તરફ અગર તો બરડા તરફ જામેલો હોય છે ત્યારે તેને લીધે થએલાં દરદો મટાડવામાં ઘણો લાંબો વખત અને બહુ મહેનત પડે છે.

આવા ઘણા દરદીઓ જળોપચાર થોડાં અઠવાડીઆં કરી જોઇને પછી તે છોડી દે છે; કારણ કે તેટલી મુદતમાં તેમને કાંઇ ખાસ લાભ જણાતો નથી. અગર કંઈ લાભ જણાય તો તે માત્ર પચનક્રિયામાં થોડો સુધારો હોય છે. પોતાનો વ્યાધિ જડ મૂળમાંથી મટાડવા માટે પુરતા વખત સુધી ડૉકટર કુહનેના ઉપાયો ચાલુજ રાખવા જેટલી ખંત મનુષ્યોમાં હોતી નથી એ દીલગીરીની વાત છે.

ડૉકટર કુહને લખે છે કે, સ્ટેટીન ગામની એક સ્ત્રીના લ્યુપસના દરદને બહુજ સફળતાપૂર્વક મટાડવાનો સુયોગ મને મળ્યો હતો. લગભગ ૧૯ વર્ષથી મુખ ઉપરના લ્યુપસના દરદથી આ બાઇ પીડાતી હતી, અને છેવટે તેનો ચહેરો એટલો ખરાબ દેખાતો હતો કે તે ઢાંકવા માટે બહાર જતી વખતે તે બાઈ એક સજડ ગુંથેલી કપડાની જાળી મુખ ઉપર ઢાંકતી હતી. મારી પાસે આવતાં પહેલાં દવાઓના જણાએલા સર્વે ઉપાયો તે અજમાવી નિરાશ થઇ ચુકી હતી. છતાં મારા બતાવ્યા પ્રમાણે જળોપચાર શરૂ કરવાથી તરતજ લાભ જણાવા લાગ્યો અને થોડાજ વખતમાં બધું દરદ મટી ગયું.

આ દરદીએ રાજીખુશીથી એ સારૂ એક સર્ટીફીકેટ ડૉકટર કુહનેના ઉપર વગર માગણીએ લખી મોકલ્યું હતું, અને બીજા દરદીઓને જળોપચાર જેવી ઉત્તમ ઉપચાર પદ્ધતિનો લાભ લેવાની ભલામણ કરી હતી.

ઉપસ્થ કે જનનેંદ્રિયના વ્યાધિઓ.

લજ્જાનો ઢોંગ અને ખોટી શરમ કે જે પડદાની પાછળ દુરાચારી જ્ઞાનાંધ મનુષ્યો છુપાઈ બેસે છે તેને જલદીથી દૂર કરવાની જરૂર છે. છલયુક્ત લજ્જા અને ખોટી શરમની છાયા નીચે ભયંકર દુરાચાર અને કુટેવોનાં ઝાંખરાં ફેલાય છે અને ફળે છે. અને તેને સુકવી નાખી તેમનો નાશ કરવાનો એકજ ઉપાય સત્યજ્ઞાન તથા સાદી વ્યવહાર બુદ્ધિના પ્રકાશનો બહોળો પ્રસાર કરવો તેજ છે. મનુષ્ય જાતનાં છુપાં પાપ અને ગુપ્ત દરદો વિષે આપણે જો લખવાજ બેસીએ તો પછી તે બાબતમાં ખુલ્લા દીલથી અને સંકોચ વિના કામ થવું જોઇએ. પ્રજોત્પાદક અવયવોના રોગો એટલું બધું નુકશાન એટલા બહોળા વિસ્તારમાં ફેલાવી રહ્યા છે, અને તેવાં દરદો મટાડવામાં એટલી તો સંપૂર્ણ ફત્તેહ જળોપચાર વડે મેળવી શકાય છે કે, આ વિષયમાં જો અમે મુંગા રહીએ તો તે ખરેખર એક ગંભીર પાપ જ ગણાય. આવા વ્યાધિઓના ખરા સ્વરૂપ વિષે અને ખાસ કરીને તો તેવાં દરદોમાં વપરાતી દવાઓનાં નુકશાન વિષે પ્રજામાં ફેલાએલું ગાઢ અજ્ઞાન અતિશય દુઃખનું કારણ છે. બીજા વિચાર દૂર રાખીએ તો પણ આટલુંજ કારણ આ વિષયમાં ખુલ્લી રીતે અને વગર સંકોચે લખવાની આપણને ફરજ પાડે છે. અગાઉના કોઇ પણ જમાના કરતાં હાલના વખતમાં ગુપ્ત દરદો અતિશય વધી પડયાં છે, તે વાતની કોઇનાથી પણ ના પાડી શકાય તેમ નથી. ખાસ કરીને દરવર્ષે લાખો અને કરોડો મનુષ્યો ચાંદી પ્રમેહરૂપી રાક્ષસી અને ગંદા રોગના પંજામાં સપડાય છે અને પાછળથી એકાન્તમાં તેઓ અકથ્ય પીડાથી રીબાયા કરે છે.

નેચરોપેથીના એટલે કે જળોપચાર જેવા કુદરતી ઉપાયોના સિવાય દવાના બીજા કોઇ ઉપાયો ચાંદી પ્રમેહને મટાડી શકતા નથી. પારાથી બનેલી જાત જાતની દવાઓ બહાર લગાવવાથી અને ખાવાથી જ્યારે પારો શરીરની સપ્તધાતુઓમાં પ્રસરી જઇને તે સર્વેને વિષમય

બનાવી દે છે ત્યારે કેટલાક વખત સુધી ચાંદી પ્રમેહનાં દરદો શરીરમાં શમાઈ ગએલાં રહે છે, અને અલ્પકાળ માટે અપ્રકટ ગુઢ સ્વરૂપ તે દરદો ધારણ કરે છે; જેને અજ્ઞાનથી ડૉક્ટરો અને દરદીઓ રોગ મટી ગયાનું લક્ષણ માને છે. પરંતુ આજ કારણને લીધે વર્ણવી ન શકાય તેટલું નુકશાન દરદીઓને થાય છે. કારણ કે આવા ઘણા દરદીઓને પોતાના ડૉક્ટરો તરફથી એવી ચોક્સ ખાતરી મળેલી કે તેમનાં ચાંદી પ્રમેહનાં દરદ દવાથી તદ્દન મટી ગયાં છે તેથી તેઓ લગ્ન કરે છે. અને પછી તેવા લગ્નના પરિણામે ટુંક મુદતમાં તેમને પોતે કેટલા છેતરાયા છે તે વિષે ઘણુંજ પસ્તાવું પડે છે. જે પુરૂષના શરીરમાં ચાંદી પ્રમેહનું દરદ દવાના જોરથી છુપાઇને દબાઈ બેઠું હોય તે પુરૂષની સાથે સંગોગ થવાથી સ્ત્રીની તંદુરસ્તી અને જીંદગી જોખમમાં આવી પડે છે. વિષય સંભોગની ક્રિયા વખતે સ્ત્રીપુરૂષનાં અંગો એટલા ગાઢ સંબંધમાં આવે છે કે તે સમયે પરસ્પરના શરીરમાં રહેલાં સારાં નરસાં સૂક્ષ્મ તત્ત્વોની ત્વરિત આપલે કે વિનિમય થાય છે, અને તેથી જો સ્ત્રી સંપૂર્ણ નીરોગાવસ્થામાં તે સમયે ન હોય તો પુરૂષના શરીરમાં ગુપ્ત રૂપે રહેલાં ચાંદી પ્રમેહ (સિફિલીસ)નો ચેપ કે રોગ તે સ્ત્રીને લાગુ પડે છે—આવા સંબંધથી ઉત્પન્ન થનાર સંતતિ પણ રોગીજ જન્મે છે, કેટલાકનાં નાક બેસી ગએલાં હોય છે, કેટલાકનાં તાળવાંમાં છિદ્રો પડેલાં હોય છે, અને જો તેઓ મોટી ઉંમરનાં થવા પામે છે તો પણ તેઓનાં સર્વ અંગ બરાબર ખીલી શકતાં નથી. આ કારણથી પ્રકટ સિફિલીસના કરતાં ગુપ્તપણે રહેલો તે રોગ વધારે ભયંકર છે એમ અમારૂં માનવું છે. કારણ કે જ્યાં સુધી આ દરદ પ્રકટપણે તીવ્ર રૂપમાં મનુષ્યના શરીરમાં હોય ત્યાં સુધી ભાગ્યેજ કોઇ સ્ત્રીનો સંબંધ ઇચ્છે છે.

દવાઓ વાપરનારા ડૉક્ટરો પણ સિફિલીસની ગુપ્ત સ્થિતિ કે અપ્રકટ સ્વરૂપ હોવાનું કબુલ કરે છે, પરંતુ જ્યારે દવાથી દબાએલું આ દરદ ફરીથી બહાર નીકળી આવે છે ત્યારેજ તેઓને ખબર પડે છે કે તે દરદ આટલો વખત દરદીના શરીરમાં છુપાઈ રહેલું હોવું જોઇએ. અર્થાત્ પારાની દવાઓ, પોટેસ્યમ આયોડાઇડ વગેરે દવાઓના બહુ ઉપયોગથી સિફિલીસનું દરદ શરીરમાં દબાઈ જાય છે ત્યારે તે દરદની તેવી ગુપ્ત હયાતીને પારખી કાઢવાનું કોઈ પણ સાધન બિચારા ડૉક્ટરો પાસે નથી. અને ફરીથી તે દરદનો ચેપ લાગ્યા વગર પણ મનુષ્યને તે દરદ ફરીથી થઈ આવતું ન હોત તો ડૉક્ટરો સિફિલીસની અપ્રકટ સ્થિતિ હોવાનું કબુલજ રાખત નહિ.

જે દરદીઓમાં ગુપ્તપણે રહેલો સિફિલીસ ફરીથી એકે વખત બહાર નીકળી આવ્યો ન હોય તેવા દરદીઓને પણ મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના આધારે તપાસતાં તેવા દરદીઓની ખરી સ્થિતિ મુદલ છાની રહી શકતી નથી. એટલુંજ નહિ પણ આવાં દરદો પહેલીજવાર થવાનો સંભવ હોય તેની ચેતવણી પણ અગાઉથી મેળવી શકાય છે અને તે રીતે પુરતી કાળજી રાખવામાં આવે તો, તેવા સંકટમાંથી બચી શકાય છે. પ્રજોત્પાદક અવયવોના વિવિધ વ્યાધિઓ વિષે વિગતવાર વર્ણનમાં ઉતરવાની જરૂર નથી. કારણ કે શ્વેત અને રક્તપ્રદર, પ્રમેહ, ચાંદી, બદ, ફીરંગીરોગ, ધાતુવિકાર, સ્વપ્નદોષ, વગેરે વગેરે વ્યાધિઓનાં નામ અને બહારનાં સ્વરૂપ જો કે જુદાં જુદાં હોય છે, છતાં તેઓ સર્વેનું મૂળ કારણ એકજ હોય છે. દરેક મનુષ્યના અમુક પ્રકારના બંધારણને લીધે તેના શરીરમાં રહેલો મળસંચય એક અથવા બીજા રોગને જન્મ આપે છે.

પ્રજોત્પાદક અને મળોત્સર્ગક અવયવોને એક બીજાની સાથે મૂકવામાં કુદરતે કાંઈ ભૂલ કરી નથી. છતાં બદફેલી કરનાર સ્ત્રી પુરૂષોને આવી ગોઠવણથી સખત સજા ખમવી પડે છે, કારણ કે એક બીજાના શરીરમાં રહેલાં મલિનતત્વોનો ચેપ સહેલાઇથી પરસ્પરને લાગી શકે છે.

બીજી પણ એક બાબત છે, જે અત્રે કાંઇક વિસ્તારથી વર્ણવવાની જરૂર છે. કામેચ્છા જે સર્વે પ્રાણીઓમાં એકસરખી રીતે રહેલી છે છતાં તેનું ખરૂં તત્વ સંતોષકારક રીતે સમજાવવામાં આવેલું નથી. તેના ખરા તત્વ વિષે ઔષધિશાસ્ત્ર તો બહુજ થોડું કે નહિ જેવું કહી શકે છે. અને તે શક્તિ ક્યારે સ્વાભાવિક કહેવાય અને ક્યારે અસ્વાભાવિક કહેવાય તથા તેના અસ્વાભાવિક બનવાનાં કારણો કયાં છે તે, તે શાસ્ત્ર જણાવી શકતું નથી. છતાં પણ વૈદકશાસ્ત્ર એટલું તો જણાવે છે કે સ્વસંરક્ષણથી બીજે નંબરે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છા પ્રાણી માત્રમાં સ્વાભાવિક રીતે બહુ બળવાન હોય છે. આમ હોવા છતાં વર્તમાનકાળમાં પ્રજોત્પત્તિનો વિષય જે જીંદગીના વિષયથી ફક્ત બીજેજ નંબરે આવે છે, તે આટલો અપવિત્ર, સભ્ય મનુષ્યોમાં ન ચર્ચી શકાય તેવો, અને જાણે કુદરત વિરૂદ્ધ હોય તેવો શા માટે ગણાય છે તે સમજી શકાતું નથી. કુદરતની અન્ય સર્વ બળવાન પ્રેરણાઓ કે ઇચ્છાઓની માફક કામેચ્છા પણ સ્વાભાવિક લાગણી છે; અને જ્યાં સુધી વિજાતીય પદાર્થોના મળથી જ્ઞાનતંતુઓ ઉસ્કેરાઇને કામેચ્છાને અસ્વાભાવિક અધમરૂપ પ્રાપ્ત થતું ન હોય ત્યાં સુધી તે કદી દુ:ખકર નીવડતી નથી. એક મનુષ્ય બહારથી ગમે તેવો દેખાતો હોય પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તે કેટલો નીરોગ અથવા રોગી છે તેનું ચોક્કસ માપ તે મનુષ્યની કામેચ્છા ઉપરથી નીકળી શકે છે. આજ રીતે વળી અમુક ખાનપાન અને આચાર વિચારની સારી વા માઠી અસર મનુષ્યના ઉપર કેટલી થાય છે, અને શરીરની અંદર કોઈ ગુપ્ત રોગ ભરાઈ બેઠેલો છે કે કેમ, તેની પણ પરીક્ષા થઈ શકે છે. કારણ કે જ્યારે કુદરતી રસોત્પાદક અવયવો તરફ વિજાતીય પદાર્થોનું દબાણ વધી જાય છે ત્યારે જ્ઞાનતંતુઓ ઉસ્કેરાઈ કામેચ્છા અસ્વાભાવિક સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, અને તેજ વખતે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ખરી શક્તિ કમતી થતી જાય છે. ખરા તંદુરસ્ત અને વીર્યવાન મનુષ્યને અપવિત્ર વિચારો અને વિષયેચ્છાની તીવ્રતા કદી ઉચ્છૃંખલ બની હેરાન કરી શકતાં નથી. મીઠું મરી મસાલા વગરના અનાજ ફળનો આહાર કરવાથીજ આવી સ્થિતિમાં રહી શકાય છે. જ્યારે જ્યારે વિજાતીય પદાર્થોનો સંચય શરીરમાં થાય છે ત્યારે ત્યારે, અગર તો કોઈ વ્યાધિની અપ્રકટ જીર્ણ દશા આરંભાય છે ત્યારે, કામેચ્છા બળવાખોર બની અસ્વાભાવિક રૂપ લે છે.

જે મનુષ્યનું શરીર પૂર્વેથીજ વિજાતીય પદાર્થોથી પૂર્ણ બનેલું હોય તેનેજ જનનેંદ્રિયના વ્યાધિઓ લાગુ પડી શકે છે: ચાંદી, પ્રમેહ, ફીરંગીરોગ વગેરે દરદોનો ચેપ અમુક મનુષ્યોને લાગે છે અને બીજાઓને નથી લાગતો તેનું ખરૂં કારણ ઉપર કહ્યું તે છે. ડોક્ટર કુહને આ સંબંધમાં લખે છે કે: " I know of cases in which, of two men exposed to the same danger of infection, the one remained quite well, while the other was infected. હું એવા કેટલાક દાખલા જાણું છું કે જેમાં બે મનુષ્યો વ્યાધિનો ચેપ લાગે તેવા એકજ જાતના જોખમમાં ઉતર્યા હતા છતાં તેમાંથી માત્ર એકનેજ તેવો ચેપ લાગ્યો, જ્યારે બીજા મનુષ્યને કંઇજ થયું નહિ. "

અગાઉ કહી ગયા તેમ પ્રજોત્પાદક અવયવો આગળ એકઠાં થએલાં મલિનતત્વોનો વિષયસંભોગ સમયે વિનિમય કે આપલે સ્ત્રી પુરૂષનાં શરીર વચ્ચે થાય છે, અને દૂધમાં થોડું દહીં પડવાથી અથવા પલાળેલા લોટમાં ખમીર અથવા તાડી પડવાથી જેવું ઉભરાણ કે ફરમેન્ટેશન થાય છે તેવુંજ તે સ્ત્રી પુરૂષોના શરીરમાં પણ થઈ શકે છે.

ઉપરના વિવેચન ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે પ્રજોત્પાદક અવયવોનાં ગુપ્ત ગણાતાં દરદો પણ તે તે અવયવોમાં એકઠા થએલા મલિન પદાર્થોના કચરાને કાઢી નાખવા માટેનો શરીરનો અતિ ઉગ્ર પ્રયત્નજ છે. તેથી આવા એટલે કે ચાંદી, પ્રમેહ, ફીરંગીરોગ, શ્વેત અને રક્તપ્રદર, અત્યાર્તવ અને પીડિતાર્તવ વગેરે દરદો મટાડવા માટે બીજા સર્વે સાધારણ રોગોની માફક જળોપચાર વડે શરીરના મળસંચયને કાઢી નાખવો જોઈએ. આમ કર્યા વગર આવાં દરદો મૂળમાંથી કદી મટતાં નથી. આ વિષયમાં ઔષધિશાસ્ત્ર ઘણીજ ગંભીર અને દરદીઓને ઘણુંજ નુકશાન થાય તેવા પ્રકારની ભૂલ દવાઓ વાપરવા સંબંધીની કરે છે. સોમલ અને પારાવાળી ("606–૬૦૬" સાલવરસેન જેવી) બહુજ ઝેરી દવાઓની શરીરમાં પીચકારીઓ મારી તેમજ પોટેશ્યમ આયૉડાઇડ, આયોડોફોર્મ ઇત્યાદિ વિષમય દવાઓ વાપરીને ડૉક્ટરો, વૈદ્યો અને હકીમો ચાંદી પ્રમેહ જેવાં દરદો મટાડવા મથે છે. પરંતુ ખરી રીતે તો તેવી ઝેરી દવાઓને લીધે તો મલિન પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળતાં અટકી શરીરની અંદરજ સમાઈ જાય છે. અને તેથી તેવાં દરદો થોડા વખત માટે મટી ગએલાં દેખાય છે, પરંતુ તેજ વખતે શરીરની જીવન શક્તિનું ભંડોળ ઘણુંજ કમતી થઈ જાય છે, અને તેથી પચનક્રિયા વગેરે બહુ મંદ ચાલે છે.

ઉપર કહેલાં કારણોથી દવાઓના ઉપાય વડે મૂળ દરદો કરતાં પણ વધારે નુકશાન શરીરને થાય છે. આવા ઉપાયથી રોગનું ખરૂં વિકરાળ સ્વરૂપ છુપાઈ જાય છે, અને પીડા વગરનું, જીર્ણ અને અપ્રકટ, અજ્ઞાનીઓને ભૂલાવામાં નાખનારૂં, અને ભવિષ્યમાં મહા ઉત્પાત મચાવનારૂં રૂપ ધારણ કરે છે. ફક્ત બહાર જણાતાં લક્ષણોનેજ રોગ કહેનાર સામાન્ય મનુષ્યો ઉપર વર્ણવેલી સ્થિતિને ભૂલથી નીરોગ અવસ્થા ગણે છે. અને તેમની આવી માન્યતાને વૈદ્ય ડૉક્ટરો પણ અનુમોદન આપે છે.

દવાઓવડે ઉપર કહ્યા તેવા વ્યાધિઓ ખરી રીતે મટતા નથી પરંતુ શરીરમાં દબાઈ જાય છે. તેની સાબીતી એ છે કે નવો ચેપ લાગ્યા વગર પણ તેવાં દરદો ફરી ફરીને તથા કેટલીકવાર ઘણાં વર્ષો પછી બહાર નીકળી આવે છે. અને એવાં દરદોનું મૂળ હમેશને માટે શરીરમાંથી કાઢી નાખવાની ઇચ્છાવાળા સમજુ મનુષ્યો જ્યારે ડૉક્ટર કુહનેના બતાવેલા ઉપચારો કરવા માંડે છે, ત્યારે શરીરમાં જીવનબળ વધવાથી વિજાતીય પદાર્થોનો મળસંચય અને ઝેરી દવાઓની અસર કાઢી નાખવાનું કામ પુનઃ આરંભાય છે. શરીરમાં ગુપ્તપણે રહેલાં દરદો પ્રકટ થઇને બહાર આવવા લાગે છે, અને પૂર્વેના વ્યાધિનાં જે જે દરેક ચિન્હ જે જે અનુક્રમે દબાવી દેવામાં આવ્યાં હોય તે તે અનુક્રમે તે તે દરેક ચિન્હ ફરીથી દેખાવા લાગે છે. પરંતુ આ વખતે અગાઉના જેટલી હેરાનગતી તે આપી શકતાં નથી અને લાંબી મુદત ટકી શકતાં નથી. અગણીત દાખલાઓમાં આવા પ્રકારનો અનુભવ ડૉક્ટર કુહનેને મળ્યો હતો.

જનનેંદ્રિયનાં સર્વે ગુપ્ત દરદો (સિફિલીસ પણ)ની ભયંકરતા જળોપચાર વડે નાશ

પામે છે, અને બીજી સર્વ સાધારણ દરદોની માફક સંપૂર્ણ રીતે, અને પાછળથી કાંઈ પણ માઠી અસર જણાય નહિ તેવી રીતે મટી જાય છે. દવાઓવડે સાજા થએલા સિફિલીસ-વાળા દરદીઓનાં બાળકોમાં તે દરદની નિશાનીઓ વારસામાં ઉતરવાનો જેવો સંભવ રહે છે તેવો સંભવ ડૉકટર કુહનેના ઉપાયવડે સાજા થનારના સંબંધમાં મુદ્દલ રહેતો નથી. આ ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે સિફિલીસવાળો દરેકે દરેક દરદી તદન સાજો થઈ શકે. ફક્ત જે દરદીનું જીવનબળ બહુજ નાશ પામ્યું ન હોય, અને જેના શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો અત્યંત વધારે ન હોય, અને જેઓ ધીરજ અને ખંતથી જરૂર હોય ત્યાં સુધી કુહનેએ બતાવેલા ઉપચારો ચાલુ રાખે તેમ હોય, તેઓજ પુરેપુરા સાજા થઈ શકે છે. જે દરદીની પચનક્રિયા સુધરે, અને જીવનબળ વધે તેવો સંભવ ન હોય તેવા દરદીઓના સાજા થવા વિષે ખાતરી આપી શકાય નહિ.

આગળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે પ્રજોત્પાદક અવયવોનાં ગુપ્ત દરદો એ શરીરની અંદરના અત્યંત મળસંચય અથવા તો પૂર્વના અપ્રકટ જીર્ણ રોગોનાં ચિન્હ છે. છતાં આવાં ગુપ્ત દરદોને જો યોગ્ય રીતે મૂળમાંથીજ મટાડવામાં આવતાં નથી તો બીજા વધારે ખરાબ, અને મટાડવા વધારે મુશ્કેલ એવા દમ કે શ્વાસ, ફેફસાંના પરચુરણ વ્યાધિઓ, ક્ષયરોગ, વિદ્રધિ કે પાઠાં, હાર્ટડિસીઝ, જળોદર, વાતરક્ત કે નજલો, એવાં એવાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. અને કોઈ કોઈ દાખલામાં જો કદી આવાં દરદો તે દરદીના પોતાના શરીરમાં દેખાવ દેતાં નથી તો તેનાં બાળકોમાં અવશ્ય જોવામાં આવે છે. ઘણીક નિર્દોષ માતાઓ પોતાનાં બાળકોને કંઠમાળ, પોચાં હાડકાં (અસ્થિકૌટિલ્ય), ક્ષય, અને ફેફસાંના બીજા ભયંકર વ્યાધિઓ થવાનું કારણ સમજી શકતી નથી. પોતાના ધણીના ગુપ્ત વ્યાધિઓની ખરાબ અસર આ રીતે ઉતરી આવે છે તે વિષે તે બીચારી કંઈજ જાણતી નથી. પોતાનાંજ બાળકો સામે આ રીતે માબાપો કેવાં પાપ કરે છે તે આપણે અહીં જોઈ શકીએ છીએ. ડૉકટર કુહનેએ આપેલી માહીતીને આધારે બાળકોને જોઈને તેમનાં માબાપોની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ ગર્ભાધાન કાળે કેવી હતી તે આપણે એક દર્પણની પેઠે જોઈ શકીએ છીએ.

પરમીઆ (ગોનોરીઆ) અને પ્રદર જેવા સામાન્ય જનનેંદ્રિયના વ્યાધિઓ પેદા થઇને જે રસ્તે આગળ વધે છે તે આપણે તપાસીએ તો વિજાતીય પદાર્થો વિષેના ડૉકટર કુહનેના સિદ્ધાંતને પુષ્ટિ આપનાર વધુ પુરાવા આપણને મળે છે. આવાં દરદોમાં રોગીભાગ સૂજી આવે છે અને ત્યાં આગળ થઇને શરીર વિજાતીય પદાર્થો પરૂના કે રસીના રૂપમાં કાઢી નાખવા લાગે છે. આવી વખતે ફરમેન્ટેશન અને તાવની જે ક્રિયાઓ શરીરની અંદર ચાલી રહી હોય છે તેને લીધે આસપાસના બીજા ભાગ અને અવયવો પણ હેરાનગતીમાં સપડાવાનો અને સૂજી આવવાનો સંભવ રહે છે. તેથી આ ક્રિયા વગર અટકાવે ચાલુ રહે છતાં શરીરને કોઈ જાતનું જાથુનું નુકસાન ન થાય તે માટે શું કરવું તે પ્રશ્ન ઉભો થાય છે. આવા ઉપાયનેજ અંગ્રેજીમાં કયુરેટીવ ક્રાઇસીસ (Curative Crises—"વ્યાધિહર પરિવર્તન મુહૂર્ત") કહે છે. આ રીતે શરીરમાંથી મલિન તત્વ જેમ વધારે પ્રમાણમાં બહાર નીકળી જાય તેમ શરીર વધારે સ્વચ્છ બને છે. આવા વ્યાધિઓમાં આપણે જે કરવાનું તે માત્ર એટલુંજ કે મળવિસર્જનની ક્રિયા વખતે જેમ બને તેમ થોડી પીડા અને શરીરની બીજી સ્વાભાવિક ક્રિયાઓમાં જેમ બને તેમ થોડી ગડબડ થાય. આ હેતુ ડૉકટર કુહનેએ બતાવેલા પાણીના ઉપચારો દરેક દરદીની સ્થિતિ વિચારી અનુકૂળ રૂપમાં કરવાથી

સંતોષકારક રીતે પાર પડે છે. દરદ સંપૂર્ણ રીતે મટતાં કેટલો વખત લાગે તેનો બધો આધાર દરદીના શરીરમાં રહેલાં વિજાતીય તત્વોના પ્રમાણ ઉપર છે.

જનનેંદ્રિયનાં ગુપ્ત દરદો માટે "ઉપાય" તરીકે વૈદ્ય ડૉક્ટરો કેવી નુકશાનકારક વસ્તુઓ વાપરે છે, તે તો જુઓ !! સીસું, પારો, જસત વગેરેમાંથી બનાવેલા શ્લેષ્મ પડને (આળી ચામડીને) બાળી નાખનાર પ્રવાહીઓ અને આયૉડૉફૉર્મની પીચકારીઓ સ્ત્રી પુરૂષોના ગુપ્ત અવયવોમાં મારવામાં આવે છે અને તે રીતે શરીરને નિર્મળ કરવાના કુદરતના શુભ પ્રયત્નમાં મોટાં વિઘ્ન નાખવામાં આવે છે. આવી ઝેરી દવાઓ વાપરવાથી પરૂ અગર રસી બહાર નીકળી જતાં અટકે છે એ વાત ખરી, પરંતુ તેવા મલિન પદાર્થો શરીરની અંદર રહીને ક્યાં જાય છે અને શું કરે છે એ સવાલ સમજુ મનુષ્યોના મનમાં કેમ ઉઠતો નથી એજ આશ્ચર્યની વાત છે. કોઈ ખાસ હેતુ સિવાય કુદરત કાંઇ કાર્ય કરતી નથી. કુદરતની ક્રિયાઓમાં ફક્ત કુદરતી સાધનો વડેજ સહાય કરી શકાય છે, અને ઝેરી દવાઓ તો કુદરતની સર્વ કલ્યાણકર ક્રિયાઓમાં વિઘ્ન નાખી જીવન ઓછું કરે છે.

જનનેંદ્રિયનાં ગુપ્ત દરદોમાં ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ કરવાની જે ગંભીર ભૂલ વૈદ્ય ડૉક્ટરો કરે છે તેને પરિણામેજ જ્યાં ત્યાં ઉન્માદાલયો (ગાંડાની ઇસ્પીતાલો), દવાખાનાં અને ઔષધાલયો કીડીઆરાની માફક ઉભરાવા લાગ્યાં છે. જો દવાઓથી રોગો મટી જતા હોત તો દેશમાં દરદીઓ ખોળ્યા પણ જડવા ન જોઈએ.

આ સંબંધમાં ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવના બે દાખલા નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. આશરે પચાસ વર્ષની વયનો એક માણસ પોતાને થએલા ગંભીર પ્રકારના હૃદ્રોગ (હાર્ટડીસીઝ), વિષે સલાહ લેવા મારી પાસે આવ્યો. તેને તપાસીને મેં ઘટતી સલાહ આપી અને તે પ્રમાણે તેણે પંદર દિવસ ઉપાય કર્યા એટલે અગાઉ દવાઓથી મટેલું મૂત્રપિંડનું દરદ ફરીથી થઈ આવ્યું, જે મારા બતાવેલા ઉપચારો ચાલુ રાખવાથી આપો આપ મટી ગયું. એટલે એક પખવાડીઆં પછી વળી અઢાર વર્ષ પહેલાં દવાથી દબાવી દીધેલું પરમીઆનું દરદ બહાર નીકળી આવ્યું. ઉપર લખેલાં બંને દરદો બહુ નરમ રૂપમાં થઇને વહેલાં મટી ગયાં, એટલે કે પરમીઆને મટતાં તો ફક્ત એક અઠવાડીયુંજ લાગ્યું. તે મટી ગયા પછી દરદીનું સામાન્ય આરોગ્ય આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેટલું સુધર્યું અને તેનું છાતીનું દરદ (હાર્ટડીસીઝ) તો ક્યારનુંએ સંપૂર્ણ રીતે મટી ગયું હતું. આ ઉપચારો ચાલતા હતા ત્યારે દરદીએ મને જણાવ્યું કેઃ "અઢાર વર્ષ પૂર્વે મને પરમીઆનો વ્યાધિ થયો હતો, જે માટે બહુ પ્રખ્યાત બે ડૉક્ટરોની સલાહ પ્રમાણે મેં ઉપચારો કર્યા જેથી પરમીઆનાં બધાં ચિન્હો દેખાતાં મટી ગયાં. થોડાં વર્ષ પછી એનું એજ દરદ ફરીથી થઇ આવ્યું, તે વખતે પણ દવાઓના ચાંપતા ઉપાય લેવાથી દરદ જલદી દબાઈ ગયું. બે વર્ષ પછી મને મૂત્રપિંડનો રોગ થયો જેને લીધે મારે ઘણીજ હેરાનગતિ ભોગવવી પડી, તે માટે બહુજ જાણીતા આઠ ડૉક્ટરોના ઉપાય કર્યા પછી બહુ દવાઓનાં જોરે દરદનાં ગંભીર લક્ષણો–ચિન્હો દેખાતાં બંધ થયાં. તે પછી થોડાજ વખતે હાર્ટ (હૃદય) નું દરદ શરૂ થયું જેને માટે કોઇ પણ દવા કામ લાગી નહિ, અને તેથી જળોદર થવાનો સંભવ પાસે આવી લાગ્યો." મેં તેને સમજાવ્યું કે પરમીઆનું દરદ મૂળમાંથી મટયુંજ નહોતું પણ શરીરના અંદરના ભાગમાં હડસેલી દેવામાં આવ્યું હતું, જેને લીધેજ તમારા મૂત્રના વ્યાધિનાં મૂળ

રોપાયાં. આ દરદને વળી દવાઓ વડે દબાવી દેવાથી હાર્ટડીસીઝ પેદા થયો, જેના યોગ્ય ઉપચાર મારા બતાવ્યા પ્રમાણે જો ન થયા હોત તો આખરે તમને જળોદર થઇ તમારો જીવ જાત. આ પ્રમાણે આ દરદીને થએલા જુદાં જુદાં દરદો વચ્ચેનો પરસ્પરનો સંબંધ મેં જે સમજાવ્યો તેના ખરાપણા વિષેની ખાતરી દરદીને પોતાના અનુભવથી અને દરદ મટવાથી પૂરેપૂરી થઈ.

ઉપદંશ–ચાંદી (સિફિલીસ)નો એક કેસ ડૉકટર કુહને નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. એરનવૉન ઈ. નામનો ૪૭ વર્ષનો એક જર્મન ઉપદંશ અથવા ચાંદીના પોતાને દશ વર્ષથી થએલા દરદ માટે સલાહ લેવા મારી પાસે આવ્યો. ચાર પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોની સલાહ પ્રમાણે પારાવાળી દવાઓ ચોળવાના ઉપાયો થોડા થોડા વખતને અંતરે ચાર વખત પોતે અજમાવ્યાની વાત તેણે મને કહી સંભળાવી. વળી પોટેશ્યમ આયોડાઇડ પણ તેણે બહુજ વાપર્યું હતું. છતાં એ ઉપદંશ તેને વારે ઘડીએ થઈ આવતો હતો અને મોઢામાં અને પગ ઉપર ચાંદીઓ પડી તેમાંથી પરૂ વહ્યા કરતું હતું. વળી પારાવાળી દવા વાપર્યા પછી તેની શક્તિ બહુ ઘટી ગઈ હતી અને સામાન્ય તબીયત પણ બહુ બગડી ગઇ હતી તેથી આખરે દવા ઉપરથી સર્વ શ્રદ્ધા તેની ઉઠી ગઈ. મારી પાસે આવતા પહેલાં ટુંક મુદ્દતથી તેના મગજ ઉપર બહુ દબાણ રહ્યા કરતું હતું. અને પૂર્વેની સારી સ્મરણશક્તિ તે ગુમાવી બેઠો હતો. મારા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના આધારે તપાસ કરતાં મને જણાયું કે આ દરદીના શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થોનો મળસંચય બહુજ હતો, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ઝેરી દવાઓએ ગંભીર ઉમેરો કર્યો હતો. એતો દેખીતુંજ હતું કે પારાવાળી દવાઓથી દરદ મટયું નહોતું પણ ફક્ત દબાઈ ગયું હતું; તેથી દિવસમાં બે અગર ત્રણ કટિસ્નાન લેવાની અને સાદો કુદરતી ખોરાક ખાવાની સલાહ મેં તે દરદીને આપી. આ ઉપચારનું પરિણામ સારૂંજ આવ્યું કારણ કે છ મહિનાની મુદતમાં દરદીની સ્થિતિ તદન બદલાઈ ગઇ. બીજા ફાયદા ઉપરાંત તેની પચનક્રિયા ઘણીજ સુધરી અને તે દરદી તાજો અને તંદુરસ્ત દેખાવા લાગ્યો. મારા ઉપચારથી રોગનાં મૂળ કારણ નાશ પામવાથી ઉપદંશ સંપૂર્ણ રીતે મટી ગયો અને ભવિષ્યમાં કદી પણ થઇ શકશે નહિ.

નપુંસકત્વ–નામર્દી.

બહુ સાધારણ થઈ પડેલ નામર્દીના કરતાં વધારે સારો પુરાવો વર્તમાન પ્રજાની નિર્માલ્યતા અને અધોગતિનો મળવો મુશ્કેલ છે. આ દરદ માટે ઔષધિશાસ્ત્રમાં એકે અકસીર ઉપાય નથી. આ રોગને મારી હઠાવવામાં ઔષધો, દવાઓ—યાકુતિઓ કેવળ અશક્ત છે, કારણ કે તેવી ચીજોની હીમાયત કરનાર ઔષધિશાસ્ત્ર આ નપુંસકત્વ નામના રોગના ખરા સ્વરૂપ કે રહસ્યથી કેવળ અજ્ઞાત છે. વ્યાધિ માત્ર પેદા થવાનું કારણ શરીરનું વિજાતીય હાનિકારક પદાર્થોથી પુરાઈ જવું એ છે. એ વાત હજી ડૉકટરો અને વૈદ્યોના બરાબર સમજવામાં આવી નથી. નામર્દીનો દરેક કેસ સાજો થઈ શકે–જો આપણે તેવા દરદીના શરીરમાંથી મળસંચયને દૂર કરી શકીએ તો. ડૉકટર કુહનેના ઉપચાર અને અનુભવને આધારે આવું શુભ પરિણામ લાવવાને આપણે ભાગ્યશાળી થઈ શકયા છીએ. ડૉકટર કુહને કહે છે કે, અત્યાર સુધીમાં નામર્દીના ઘણા ઘણા દરદીઓ સાજા થઈ શકયા છે, અને અડગ —અચળ નિશ્ચય અને ધીરજથી મારા ઉપચારો કરવાનું ચાલુ રાખવામાં આવે તો ભવિ-

ધ્યમાં પણ તેવીજ રીતે દરદીઓ સાજા થતા રહેશે. પ્રજોત્પાદક અવયવોની ક્રિયાશક્તિમાં થયેલ કોઈ પણ પ્રકારની વિષમતા મટવા માટે કારણ દૂર થવાની જરૂર છે. તેજ પ્રમાણે કામેચ્છાને પણ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં લાવી શકાય કે જેથી તેવો સાજો થયેલો મનુષ્ય ભોગવિલાસમાં મિતપણું અને આત્મસંયમ સ્વાભાવિકરીતે અને સહેલાઇથી રાખી શકે. વિજાતીય પદાર્થોથી ભરેલા મલિન શરીરવાળા મનુષ્યને નીતિના સારામાં સારા સિદ્ધાંતો શીખવવામાં આવે અને ધર્મોપદેશ કરવામાં આવે તો પણ વિષયવિકારને વશ બની અનેક પ્રકારના અતિરેક અને અનાચાર તેનાથી થઈ જાય છે, એવો દુનિયાંનાં સમજુ મનુષ્યોનો અનુભવ છે. નીતિના પાઠ, અને બ્રહ્મચર્યના લાભનાં ભાષણો તથા પુસ્તકોના ફેલાવા છતાં હસ્તમૈથુન વગેરે નાશકારક કુટેવો ઉછરતી પ્રજામાં બહોળા પ્રમાણમાં પ્રસરેલી છે તેનું કારણ મીઠા–મસાલાવાળો ઉત્તેજક ખોરાક, અને ચહા તમાકુના વ્યસનને લીધે શરીરમાં થતો વિજાતીય તત્વોનો મળસંચયજ છે. એ દૂર થાય નહિ ત્યાં સુધી એકલા ઉપદેશથી કાંઇ જ વળે તેમ નથી. જળોપચારના સાદા સાધન વડે ધાતુવિકાર અને નપુંસકત્વ તથા હસ્તદોષ જેવી કુટેવોની ખરાબ અસરોમાંથી કેવળ મુક્ત થઈ ગુમાવેલું પુરૂષત્વ પાછું મેળવ્યા સંબંધીનાં સંખ્યાબંધ સર્ટિફિકેટ ડૉકટર કુહનેને મળ્યાં હતાં.

પ્રજા–સંતતિ પેદા કરવાની અશક્તિનો વ્યાધિ જ્યારે સ્ત્રીઓને થયો હોય છે ત્યારે તે **વંધ્યત્વ કે વાંઝીઆપણું** કહેવાય છે. છોકરાં વગરની દરેક સ્ત્રીના પ્રજોત્પાદક અવયવોની રચનાજ ખોડવાળી હોય છે, એમ માનવાને કાંઈજ કારણ નથી. ઘણી વાર તો વિજાતીય પદાર્થોના ગુપ્ત અવયવો આગળ થતા મળસંચયને લીધેજ વાંઝીયાપણું આવે છે. આ સંબંધમાં વધુ વિવેચન "**સ્ત્રીરોગ**" સંબંધીના એક સ્વતંત્ર પ્રકરણમાં આગળ આપવામાં આવ્યું છે.

પુરૂષોની અંદર માલુમ પડતી કામેચ્છામાં અને સ્ત્રીજાતિની કામવાસનામાં કેટલાક સ્પષ્ટ ભેદ છે, અને તેથી સ્ત્રીઓના વંધ્યત્વ–વાંઝીયાપણામાં અને પુરૂષોના નપુંસકત્વ–નામર્દીમાં પણ તફાવત હોય છે. પુરૂષોમાં આ રોગ પુરેપુરો જામતા અગાઉ કેટલાંક ખાસ ચિન્હો વર્ષો પૂર્વે જોવામાં આવે છે. **અસ્વાભાવિકરાતે વધી ગયેલી** અને નર્વસ કામેચ્છા, તે ગુપ્ત જીર્ણ વ્યાધિની હયાતી સૂચવે છે. છોકરાઓ અને જુવાનીઆઓના ગુપ્ત અવયવોમાં મીઠા મસાલાવાળા ખોરાક તથા ચહા તમાકુના વ્યસનને લીધે, તેમજ હલકા શૃંગારવાળાં પુસ્તકોનાં વાચન તથા નાટકોના દર્શનને લીધે લોહી જોઇએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં એકઠું થઈ ભરાઇ રહે છે, અને ત્યાં જાથુની સોજા જેવી એક પ્રકારની સ્થિતિ પેદા થાય છે, જેને લીધે તે અવયવો ઘણાજ ઉશ્કેરાએલા રહે છે, અને તેને પરિણામે હસ્તમૈથુન, સ્વપ્નમાં થતો ધાતુપાત, વીર્યવિકાર આદિ કુટેવોને અને ગંભીર રોગોને જન્મ મળે છે. પુખ્ત વયના પુરૂષોમાં આવાંજ કારણોને લીધે માનસિક અપવિત્રતા અને ભોગવિલાસમાં અતિશયપણું જોવામાં આવે છે. ઉછરતા જુવાનીયાઓમાં ઉપર કહ્યા તેવા રોગોને લીધે સ્ત્રીજાતિની સમક્ષ જતાં કે વાતચીત કરતાં બેહદ શરમાળપણું, અને ઘણાક દાખલાઓમાં તો ખુલ્લો ભય જોવામાં આવે છે, અને આવી વખતે બહુધા તેવા યુવાનોમાં નામર્દીનો વ્યાધિ માલુમ પડે છે. પૈસાની અને કન્યા પ્રાપ્ત કરવાની સર્વે સગવડ હોવા છતાં ઘણાક યુવાનો જન્મભર કુંવારાજ રહે છે, તેમાં ખરી રીતે નામર્દી એ પણ ઘણી વાર કારણ તરીકે હોય છે.

હસ્તદોષ અને ગુપ્ત મલિન કુટેવોને લીધે લાખો અને કરોડો મનુષ્યો તન તથા મનથી પાયમાલ થયે જાય છે, અને તેમને જાહેરખબરીયા નીચ " વૈદ્યરાજો " અને "ડૉક્ટરો" દવાઓ અને લેપ ખરીદવાની લાલચમાં ફસાવી ધન અને આબરૂથી પણ પાયમાલ કરે છે. અણસમજુ ઉછરતા જુવાનોને જેમ બને તેમ વધારે ગભરાવી–ભડકાવી પૈસા કઢાવી લેવાની નીચ વૃત્તિવાળા આવા જાહેર ખબરીઆ " વૈદ્યરાજો " અને " ડૉક્ટરો " ઘણાક તંદુરસ્ત જુવાનીઆઓને પણ પોતાના પુરૂષત્વ વિષે શંકાશીલ બનાવે એવાં, અને જેઓ કુટેવો અને દુરાચાર કરવાનું ન જાણતા હોય તેમને શીખવે એવાં, અતિશયોક્તિવાળાં લખાણોનો પ્રજામાં બહોળો ફેલાવો કરે છે. એક યા બીજા કારણથી નામર્દ બની ગયેલ ઘણાક મનુષ્યો, પરણેલ અગર કુંવારી હાલતમાં મુંઝાઇને આપઘાત કરવા પ્રેરાય છે. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે નપુંસકત્વ, નામર્દી, અને વંધ્યત્વ અથવા વાંઝીયાપણાનાં દરદોમાં પણ જળોપચાર લાભદાયક નિવડે છે, પરંતુ વ્યાધિના ગંભીરપણાનો વિચાર કરી મહિનાઓ અને વરસો સુધી ઉપચારો ચાલુજ રાખવા જેટલી ધીરજ હોવી જોઇએ.

ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવનો એક જાણવા લાયક દાખલો નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ—ત્રેવીશ વર્ષની વયનો એક જુવાન જે એક મોટી જાગીરનો વારસદાર હતો તે મારી સલાહ લેવા આવ્યો હતો. પોતાના બારમા વર્ષથી હસ્ત મૈથુનની દુષ્ટ કુટેવ તેને પડી હતી, અને તેને તે મુદ્દલ તજી શકતો નહોતો, તે ઉપરથી કોઇએ તેને મારા ઉપચારો અજમાવી જોવાની ખાસ ભલામણ કરી હતી. રાતદિવસ તેને પોતાની કુટેવનાજ વિચાર આવ્યા કરતા હતા, જેને લીધે બીજા કોઈ વિષયમાં તે પોતાનું મન પરોવી શકતો નહોતો, અને તેથી તેનાથી અભ્યાસ કરવો અશક્ય હતો. પોતાનું સર્વ બળ અજમાવવા છતાં પોતાની દુષ્ટ કુટેવને તાબે થયા વગર તેનાથી રહેવાતુંજ નહિ, દવાઓ અને ઉપચારો કરીને તો તે થાક્યો હતો, અને દુરાચારથી અટકવા જેટલું મનોબળ તેનામાં રહ્યુંજ નહોતું. છતાં કોઈ કોઈ વાર કેટલાક મહિના સુધી તે પોતાની કુટેવ મૂકી દેવામાં ફાવતો પરંતુ તે પછી એકાએક તે પાછો પોતાના અગાઉના કુકર્મમાં અત્યંત વધારે આવેગથી ફસાતો હતો. તે આન્તર ઉદ્વેગ અને અસંતોષથી નિરંતર પ્રજળ્યા કરતો હતો, જગતમાં પોતાનું જીવન તેને નિરૂપયોગી લાગતું હતું, અને તેથી આપઘાત કરીને પોતાની જીંદગીનો અંત લાવવાના વિચારમાંજ તે આમતેમ ફરતો હતો. આવા સંજોગોમાં તેનાં માતાપિતા તેને પરણવા માટે આગ્રહ કરવા લાગ્યાં. પરંતુ પોતે કેવળ નપુંસકત્વને પામેલો છે, એમ લાગવાથી પરણવાનો વિચારજ તેને અત્યંત કંટાળા ભરેલો લાગતો. આવી મુંઝવણમાં છેવટે પોતાની સર્વ આશાઓનો આધાર તેણે મારા ઉપચારો ઉપર રાખ્યો, અને જો તેમાં નિષ્ફળતા મળે તો પછી પરણવાનું હમેશને માટે માંડી વાળવાનો તેણે નિશ્ચય કર્યો હતો.

" મુખ પરીક્ષાશાસ્ત્ર "ને આધારે તપાસ કરતાં જણાયું કે આ દરદીની નામર્દી અને બીજી બધી હેરાનગતીનું મૂળ જીર્ણ અગ્નિમાંદ્ય હતો, અને તેથી તેનેજ સૌથી પહેલાં મટાડવાની જરૂર જણાઇ. ગમે તેવો રોગી હોવા છતાં તે હજુ ભર જુવાનીમાં હોવાથી, જળોપચારની સારી અસર તેના શરીર પર જલદી થશે એમ મને લાગવાથી તેના સાજા થવાની સારી ખાત્રી હું તેને આપી શક્યો. એકનિષ્ઠાથી અને ધમધોકાર તેણે મારા બતાવેલા ઉપચારો કરવા માંડયા તેથી માત્ર થોડાજ મહિનામાં તેની તબીયત ઘણીજ સુધરી. મારા સિદ્ધાંતની સત્યતાનો આ રીતે જબરો જ્વલંત પુરાવો મળ્યો. મરચાં, મરી, હીંગ, રાઇ,

માંસ, મદિરા ઇત્યાદિ વગરના, ક્ષોભ કે ઉશ્કેરણી ન કરે તેવા, કુદરતી ખોરાકની સહાયતાથી મારા પાણીના ઉપચારો વ્યાધિના છેક મૂળમાં પહોંચ્યા અને તેનાં સર્વ દરદોને નિર્મૂળ કરી નાંખ્યાં. આ રીતે તેર માસ જેટલી મુદતમાં નપુંસકપણું અને હસ્તમૈથુન અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી અન્ય ઉપાધિઓ સર્વે જેવી રીતે પેદા થયાં હતાં તેવીજ રીતે પોતે નાશ ગયાં, મટી ગયાં. આવીજ સફળતાથી આવા પ્રકારના ઘણાએ દરદીઓને સારા કરવામાં આવ્યા છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

મૂત્રપિંડ અને મૂત્રાશયના વ્યાધિઓ, મધુપ્રમેહ અથવા મીઠી પેશાબનું દરદ, યુરીમિયા, ઉંઘમાં પેશાબ થઇ જવાનું દરદ, યકૃત એટલે લીવરનાં દરદો, પિત્તાશમરિ અથવા પિત્તની પથરી, કમળો કે પિત્તપાંડુ, આંતરડાંના વ્યાધિઓ, પગનાં તળીયાં અને હાથેળીઓમાંથી બહુજ પરસેવો નિકળવો, કખવા.

શરીરની અદ્ભુત રચના અને ક્રિયાનો જેણે ઉંડો અભ્યાસ ન કર્યો હોય તેવાઓને ઉપર પ્રમાણે કેટલાંક દરદોને એકજ પ્રકરણમાં ભેગાં મૂકવાં એ ઘણુંજ અવ્યવસ્થા વગરનું અને સ્થાપિત પદ્ધતિથી ઉલટું જણાશે, કારણ કે ઉપર લખેલાં દરદોમાં સમાનપણાનું કોઇ તત્વ તેમના જોવામાં આવી શકશે નહિ. ઔષધોપચારના હિમાયતીઓ પણ ઉપરના દરેક દરદને એક બીજાથી તદ્દન અલગ અલગ રોગ ગણે છે, અને તે દરેકને મટાડવા માટે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં ઔષધો વાપરે છે. પરંતુ ડૉક્ટર કુહનેની શોધી કહાડેલી નવીન વૈદ્યકવિદ્યાના સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે જોતાં ઉપર લખેલા સર્વે રોગોનો પરસ્પર સંબંધ અને સર્વને સમાન એવાં કારણ દેખાઇ આવે છે. આવું કારણ તે શરીરમાં ભરાઇ રહેલ વિજાતીય પદાર્થોનો મળ છે; અને ખાસ કરીને ઉપર લખેલાં દરદોમાં તો તે મળના સંચય કે ભરાવની અસર મૂત્રપિંડ અને ચામડીના ઉપર થયેલી હોય છે, જેથી કરીને શરીરમાંથી મલિન રોગજનક પદાર્થોને કાઢી નાંખવાની તેમની મળોત્સર્ગક ક્રિયાઓ વિકારી થઇ ગયેલી હોય છે. વળી પાચનક્રિયા વખતે હોજરીની અંદર વાયુઓ પેદા થઇ પેટ ચઢી આવે છે તે દરદનાં કારણોનો પણ અત્રેજ વિચાર કરવામાં આવશે.

વાયુઓ થોડા પ્રમાણમાં હોય છે ત્યારે ખોરાકને આંતરડાંમાં આગળ હડસેલવાનું કામ કરે છે, જે કામમાં આંતરડાંની પોતાની કીડાની માફક સંકોચાઇને હાલવાની ક્રિયા (Peristalsis) મદદ કરે છે પરંતુ જ્યારે ઉપર કહ્યા તેવા કહેવાતા વાયુઓ બહુ વધારે પ્રમાણમાં પેટમાં પેદા થાય છે ત્યારે તે આંતરડાંની બાજુઓમાંથી પસાર થઇને લોહીમાં ભળી જઇ આખા શરીરમાં પ્રસરે છે. આ વાત વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવા માટે હું એક દ્રષ્ટાંત આપીશ. આપણી પૃથ્વી ઉપરનો જળસમુહ સ્પષ્ટ રીતે મર્યાદિત કરેલાં સ્થાનોમાં તળાવ, સરોવર, નદી અને સમુદ્ર રૂપે પથરાઇ રહેલો હોય છે, અને તે રીતે જેમ મનુષ્યના શરીરમાં લોહીની નસો જ્યાં ત્યાં પથરાઇ રહેલી હોય છે તેમ પૃથ્વી ઉપર પણ ઉપર કહ્યા તેવા જળપ્રવાહો ફેલાઇ રહેલા હોય છે. પરંતુ આ ઉપરાંત અદ્રષ્ય વરાળ કે વાયુના રૂપમાં જળ સમગ્ર વાતાવરણમાં અને પૃથ્વીમાં પ્રસરી રહેલું હોય છે. અનુકૂળ

સંજોગોમાં વાયુરૂપ ધારણ કરવાના પ્રવાહીઓના આવા ગુણને લીધેજ દારૂપીનારના શ્વાસજમાં પણ દારૂની અસર તત્કાળ જણાય છે. આવે વખતે શરીર તો પ્રસ્વેદ એટલે પરસેવા અને પેશાબની મારફત આવાં ઝેરને પ્રવાહી રૂપમાં, અને ચામડીની મારફત તેમજ પ્રશ્વાસ કે ઉચ્છ્વાસની વાટે વાયુરૂપે કાઢી નાખવાની તજવીજ કર્યાજ કરતું હોય છે. જુદાં જુદાં મનુષ્યોના પરસેવાની વાસમાં તફાવત જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ પણ આવુંજ હોય છે. એક કેવળ નીરોગ મનુષ્યનો પરસેવો વાસ વગરનો હોય છે. પરંતુ જે મનુષ્યને અજીર્ણ રહ્યા કરતું હોય, જેના પેટ અને આંતરડાંમાં અનાજ સડતું હોય, અગર તો જેને તાડી દારૂ જેવી મલિન ચીજો પીવાનું વ્યસન હોય, અથવા તો વિજાતીય પદાર્થોના જમાવથી જેમનાં શરીર સ્થૂળ બનેલાં હોય, તેવાં સર્વે મનુષ્યોનો પરસેવો અને શ્વાસ ઓછા વધારે પ્રમાણમાં ગંધાતાં હોય છે, અને તેમની સમિપ જનારને કંટાળો આપે છે. આંતરડાંમાંથી અગર દારૂ વગેરેમાંથી લોહીમાં ભળેલા વાયુઓને પ્રવાહીઓ સાથે ભેળી દેઇને મૂત્ર સાથે કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન "કિડની" એટલે ગુરદા કે મૂત્રપિંડ હમેશાં કર્યા કરે છે, અને પ્રસ્વેદ નલિકાઓ પણ પરસેવા રૂપે તેમને કાઢી નાંખે છે. આ રીતે જોતાં પેશાબ અને પરસેવો લગભગ એકજ જાતનું કામ કરે છે, અને તેમની ઉત્પત્તિ પણ એકજ સરખા મલિન વિજાતીય પદાર્થોમાંથી હોય છે. મૂત્રપિંડમાંથી ટીપે ટીપે આવતા મૂત્રથી મૂત્રાશયની કોથળી (Bladder) પુરતા પ્રમાણમાં ભરાય છે એટલે પેશાબ કરવાની હાજત આપણને થાય છે, અને શરીરને ગંભીર નુકશાનો થતાં અટકાવવા ઇચ્છતાં હોય તેવાં મનુષ્યોએ **પેશાબની હાજતને જરાએ વાર રોકવી નહિ જોઇએ.** આ બાબત તરફ બેદરકારી કરવી મુદ્દલ પાલવે તેમ નથી. દુર્ભાગ્યે ખોટી શરમ અને હાલના આપણા રિવાજો આ પ્રમાણે વર્તવામાં કેટલાક પ્રમાણમાં અંતરાય રૂપ નિવડે છે, જેને પરિણામે જલ્દી નીકળી જવાં જોઇતાં ઝેરી તત્વો મૂત્રાશય અને મૂત્રપિંડમાં લાંબો વખત ગોંધાઇ રહે છે, **ઝાડા અને પેશાબની હાજતોને દબાવવાથી થતાં ગંભીર નુકશાનો બાળકોને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવાની અગત્ય** તરફ માબાપો અને શિક્ષકોનું જેટલું વધારે ધ્યાન ખેંચાય તેટલું સારૂં છે. બાળકોનાં શરીરમાં પદાર્થોનું સ્વરૂપાન્તર કે ફેરફારો બહુજ ઝડપથી થતાં હોય છે, તેથી તેઓના શરીરમાં ઝાડા પેશાબના રોકાણથી ભવિષ્યમાં ગંભીર પરિણામો પેદા થાય છે. બીજા સર્વે પ્રકારના મળની માફક પેશાબને પણ જલ્દી કાઢી નાંખવામાં ન આવે તો મૂત્રાશયની અંદર તેમાં વધુ કોહોવારો અને નુકશાનકારક ફેરફાર (Fermentation and decomposition) થાય છે, અને તેથી તેની અંદરના પેશાબનો કેટલોક ભાગ વાયુનું રૂપ ધારણ કરે છે, અને બાકી રહેલા પેશાબમાં ક્ષારોનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. હવે એ જાણીતી વાત છે કે પાણીના અમુક જથાને સમાવાને જેટલી જગા જોઇએ છીએ તેના કરતાં તેટલાજ પાણીની વરાળ સોળસેં કે સત્તરસો ગણી જગા રોકે છે. આ રીતે મૂત્રાશયની અંદરના વાયુઓના દબાણને લીધે મૂત્રપિંડમાં તૈયાર થતો પેસાબ મૂત્રાશયમાં આવી શકતો નથી પણ મૂત્રપિંડમાંજ ભરાઇ રહે છે અને ત્યાં 'ફરમેન્ટ' થવા અને કોહોવા લાગે છે. પેશાબ અગર દસ્તની હાજત તરફ જલદી ધ્યાન આપવામાં જો આવતું નથી તો પછી ઘણીવાર તે જતી રહે છે, અને આપણી મરજી મુજબ તરત પાછી આવતી નથી. પણ આવી સ્થિતિમાં ભરાઇ રહેલા પેશાબ કે મૂત્રનું શું થતું હશે ? મૂત્રાશયમાં તો તે ઓછું થયું છે તેથી શરીરમાં બીજે કોઇ રસ્તે તે દાખલ

થએલું હોવું જોઇએ. આપણે અગાઉ જોઇ ગયા તેમ મૂત્રનો કેટલોક ભાગ ગરમી અને કોહોવારાને લીધે વાયુરૂપ બની લોહીની મારફત આખા શરીરમાં ફરવા લાગે છે. આંતરડાંમાં ભરાઇ રહેલા મળની બાબતમાં પણ તેમજ બને છે. મૂત્રાશયની અંદરથી કેટલુંક મૂત્ર વરાળ રૂપે ઉડી જાય છે, ત્યારે તેમાંના ક્ષારના પીળા રંગના ઝીણા કણ મૂત્રાશય અને મૂત્રપિંડમાં બંધાય છે જે ઘણીવાર તો અનુકૂળતા મળતાં પાછળથી બહાર નીકળી જાય છે. આવા પેશાબના ક્ષારના કણને બસેં ગણા મોટા દેખાડે તેવા એક સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે જોવામાં આવે તો તે દરેક કણ પાસાદાર અને પીળા રંગનો દેખાય છે પરંતુ ઘણા કણ એકઠા હોય ત્યારે રાતા રંગના જણાય છે. મળપૂર્ણ અને નિર્બળ બનેલા મૂત્રાશયમાં જ્યારે ઉપર કહેલી રીતે ક્ષારના કણ બંધાઇને જલદી નીકળી જવા પામતા નથી ત્યારે

મૂત્રાશ્મરિ કે પેશાબની પથરીનો રોગ થાય છે. જેના ઉપચાર થોડા આગળ વર્ણવવામાં આવશે. પેશાબની પથરી ફક્ત જ્યારે બહુ બગડેલી હાલતમાં શરીર હોય ત્યારેજ અથવા તો બહુ અસ્વાભાવિક અને ખામીવાળો ખોરાક ખાવામાં આવતો હોય ત્યારેજ થાય છે. પાણીના ઉનામણા અથવા મીલોનાં બૉઇલરોમાં બહુ ગરમીને લીધે અને મેલા પાણીને લીધે જેમ ખાર (Scale or incrustation) નાં પડ બાઝે છે તેમ પેશાબની પથરી પણ બંધાય છે. જો ઉનામણા કે બૉઇલરમાં મીઠું પાણી ઉકાળવામાં આવતું હોય તો ખારા પાણીના કરતાં ઘણો ઓછો ખાર બાઝે છે, તેજ પ્રમાણે પીવા ખાવાના પદાર્થોમાં ખનીજ ક્ષારો જેમ ઓછા ઉમેરેલા હોય તેમ પથરી બંધાવાના સંભવ ઓછા રહે છે. મૂત્રપિંડોમાં ભરાઇ રહેલું મૂત્ર આસપાસની શરીરની ગરમીને લીધે ઉડી જવા લાગે છે, અને પાછળ રહેતા ક્ષારના કણ કે સ્ફટિકો (Crystals) એકત્ર થઈ બંધાઇ જાય છે. જ્યાં સુધી તેમનું કદ નાનું હોય છે ત્યાં સુધી મૂત્રની સાથે ઘસડાઇને મૂત્રનલિકા (Ureters=યુરેટર્સ) ની વાટે તે મૂત્રાશયમાં પહોંચે છે અને ત્યાં સુધી કાંઇ પીડા કરતા નથી; પરંતુ જ્યારે તે મોટા થયેલા હોય છે ત્યારે મૂત્રનલિકામાંથી તે સહેલાઇથી પસાર થઇ શકતા નથી પણ મૂત્રની સાથે પસાર થવા જતાં વારે ઘડીએ ભરાઇ રહી વેદના ઉત્પન્ન કરે છે જેને મૂત્રપિંડનું શળ (Nephritic Colic) કહેવામાં આવે છે. મૂત્રના ક્ષારમાંથી બંધાયલા કણ કે સ્ફટિકો (ક્રીસ્ટલ્સ) ના ખુણા અણીદાર હોય છે જેને લીધે મૂત્રનલિકાઓના નાજુક શ્લેષ્મપડને હાનિ પહોંચે છે અને તે છોલાય છે. મૂત્રાશયમાં પણ આવીજ ક્રિયા બને છે. એટલે કે મૂત્રકૃચ્છ આદિ વ્યાધિઓને લીધે (અર્થાત્ પેઢુમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો બહુ ભરાવો થવાને લીધે) મૂત્રમાર્ગ સાંકડો થઇ ગયો હોય છે તો મૂત્રપિંડમાંથી આવેલા ક્ષારના મોટા કણ (પથરીઓ) પેશાબ સાથે મૂત્રાશયમાંથી બહાર નિકળી જઇ શકતા નથી, પણ તેમાં બીજા નવા નવા ક્ષારના કણ આવી આવીને ઉમેરાતા જઇ મોટી પથરી બંધાય છે. આવી મૂત્રાશ્મરિ કે પેશાબની પથરી મૂત્રાશયમાં વારંવાર આમ તેમ ગબડે છે તેથી તેના ખુણાઓ અણિદાર મટી જઇ તે ગોળાકાર બને છે, છતાં તેને બહાર કાઢી ભાગીએ તો હમેશાં તે પાસાદાર કણ કે સ્ફટિકો (ક્રીસ્ટલ્સ) ની બનેલી જણાય છે.

જ્યારે જ્યારે પેશાબ શરીરની અંદર ભરાઇ રહે ત્યારે ત્યારે હમેશાં પથરી બંધાય જ એમ કાંઇ નિયમ નથી. કારણ કે કેટલીક વાર એમ પણ બને છે કે મૂત્ર એવી જાતનું હોય કે તે બધાનું રૂપાન્તર થઇ વિજાતીય મળરૂપે તે શરીરમાં ગમે ત્યાં જઇ ઠરે છે.

આવી રીતે જાત જાતના રોગો પેદા થઇ શકે છે. દાખલા તરીકે, ફેફસાંના રોગો સંબંધીના આગલા પ્રકરણમાં વર્ણવેલ ગ્રંથિઓ (Nodules) પણ આવી રીતે પેદા થઇ શકે છે. ડૉક્ટર કુહને લખે છે કે કેટલાંક વર્ષપર એક છોકરો મારી સારવાર નીચે હતો જેના આખા શરીરપર વટાણા જેવડી જેવડી ગ્રંથિઓ બધે પથરાઇ ગઇ હતી. આ વિચિત્ર વ્યાધિનો આરંભ એવી રીતે થયેલો કે એક વખત શરદીની અસરને લીધે કેટલાએ દિવસ સુધી આ છોકરો પેશાબ કરી શક્યો નહોતો. આ દરદીને મારી પાસે લાવવામાં આવ્યો ત્યારે તેનાં સગાંને મેં સમજાવીને કહ્યું કે જો પેશાબનો મળ શરીરમાં ભરાઇ રહેવાથી આ ગ્રંથિઓ થઇ હશે તો તો જળોપચારથી તે તુરત જતી રહેશે, અને પેશાબરૂપે શરીરની બહાર નીકળી જશે. આ વાત તેમને ગળે ઉતરવાથી મારા ઉપચાર તેમણે શરૂ કર્યા જેથી થોડાક દિવસ પછી દરદીને બહુજ વધારે પેશાબ થવા લાગ્યો, અને તેમ થવું કેટલાક દિવસ સુધી ચાલુ રહ્યું. અને છેવટે આખા શરીરપરની બધી ગાંઠો એકાએક જતી રહેલી જોઇ દરદીની માને ઘણોજ અચંબો લાગ્યો. આ ' કેસ 'માં મૂત્રના રૂપાન્તરથી બનેલ વિજાતીય મળની ગ્રંથિઓ, શરીરમાં પુરતી જીવનશક્તિ હોવાથી યોગ્ય ઉપચાર વડે પુનઃ ઓગળી જઇને પેશાબરૂપે બહાર નીકળી ગઇ હતી.

અતિસાર અને બંધકોશ પણ અગાઉ જણાવી ગયા છીએ તે પ્રમાણે માત્ર એક જ કારણથી, એટલે કે વિજાતીય મળનો શરીરમાં ભરાવ થવાથીજ પેદા થાય છે. પેશાબની બાબતમાં પણ તેમજ સમજવું, ફેર માત્ર આટલોજ કે શરીરમાંના વિજાતીય દ્રવ્યને લીધે જે અંતરાય નડે છે તે સીધી રીતે નહિ પણ આડકતરી રીતે જણાય છે, એટલે કે ચામડીના અસ્વાભાવિક રંગ, બહુજ રતાશ, કખવા કે બહુજ ચેળ અને બળતરા થાય તેવી ફોલ્લીઓ, માથાનો દુઃખાવો, ગાંઠો, પથરીઓ વગેરે વડે પ્રકટ થાય છે. ટુંકામાં બીજા રોગોની આરંભદશા આપણે અહિં અવલોકીએ છીએ.

મધુ પ્રમેહ–મીઠી પેશાબનો વ્યાધિ, એ પણ જો કે રક્તાતિસાર કે મરડાને મળતોજ રોગ છે, (જો કે વિજાતીય પદાર્થોને બહાર નીકળવાના માર્ગ જુદા છે), તો પણ સીધી પ્રત્યક્ષ રીતે તે પ્રકટ થાય છે. શરીરની અંદરની વધારે પડતી ગરમીને લીધે મધુ પ્રમેહવાળા દરદીને હદ ઉપરાંત તરસ લાગે છે, અને તેજ ગરમીના કારણથી શરીરની અંદર જે સોજા જેવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે તેને લીધે આ કેસમાં બંધકોશ અગર પથરી કે ગાંઠો પેદા થતાં નથી, પણ હદ કરતાં વધારે ઝડપથી પદાર્થો શરીરમાંથી પસાર થઇ જવા લાગે છે, અને સાથે સાથે શરીરના રસો વિચ્છિન્ન થઇ જાય છે કે સડવા લાગે છે. આથી કરીને શરીરમાંથી બહાર પડતો પેશાબ રોગી, સડા કે ઉભરાણવાળો અને મીઠાશવાળો હોય છે. પેશાબની પથરીનો રોગ અને આ મધુ પ્રમેહનો વ્યાધિ એ બન્નેનાં લક્ષણો જો કે જુદાં હોય છે તો પણ તેમનાં મૂળ કારણોનો વિચાર કરતાં તે વસ્તુતઃ એકજ છે. આ દરદોથી પીડાતા દરદીઓને ડૉક્ટર કુહનેનાં બતાવેલાં સ્નાન બહુજ લાભ કરે છે; તેવાં સ્નાનથી શરીરની અંદરની વધારે પડતી ગરમી ઓછી થાય છે, અને તે રીતે હદ ઉપરાંતની તૃષા પણ મટે છે.

પેશાબની પથરી (મૂત્રાશ્મરિ) અને મધુપ્રમેહ એ બન્ને રોગોનાં કારણો દૂર થઇ શકે તેવા એકજ પ્રકારના કુહનેના ઉપચારોથી તે દરદો મટાડવામાં આવ્યાં છે. આ ઉપા-

ગોથી મોટી પથરીઓ વિખરાઇ જઇ તેના નાના નાના કણ બની જાય છે જે સાધારણ રીતે પેસાબની સાથે બહાર નીકળી જાય છે. પથરીના દરદીઓને આ ઉપાયો કરતી વખતે આશ્ચર્ય ઉપજે તેટલો બધો વધારે પેશાબ થવા લાગે છે. દરદીઓ આશ્ચર્યથી પુછે છે કે આટલો બધો પેશાબ ક્યાંથી આવતો હશે, જો કે ઉપર કરવામાં આવેલા વિવેચનથી આ વાત તદ્દન સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય છે. એટલે કે, પૂર્વે જે મૂત્ર વાયુ કે વરાળરૂપે ઉડી જઇને શરીરમાં જ્યાં ત્યાં વિજાતીય દ્રવ્ય તરીકે જઇ ઠર્યું હોય છે તેને યોગ્ય ઉપચારથી ફરી પોતાના મૂળ માર્ગપર લાવીને મૂત્રરૂપે બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે. કેટલાક એવાએ દરદીઓ અમારા અનુભવમાં આવ્યા છે કે જેઓને ખુલાસીને પેશાબ ફક્ત કુહ-નેનાં બતાવેલાં સ્નાન લેતી વખતજ થતો. આ ઉપાયોથી રોગનું કારણ જેમ જેમ દૂર થતું ગયું તેમ તેમ ધીમે ધીમે પેશાબના અવયવો પોતાની મૂળ સ્વાભાવિક નીરોગ સ્થિતિમાં આવી ગયા હતા.

મરહુમ જર્મન શહેનશાહ પહેલા વિલીયમના દાખલા ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે, પથરીના દરદવાળાઓ પણ લાંબી જીંદગી ગુજારી શકે છે, કારણ કે શહેનશાહ વિલીયમના મૂત્રાશયમાં એક મોટી પથરી બંધાયલી લાંબા વખતથી હતી છતાં તેઓ નેવુ વર્ષનું લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શક્યા હતા. આનું કારણ એ હતું કે તેમના શરીરમાં વિજાતીય મળસંચય એવી જગાએ જામેલો હતો કે બહુ નુકશાન કરે નહિ. પરંતુ તેમના પુત્ર શહેનશાહ ફ્રેડેરિકના દાખલામાં તેજ દરદ બહુ વહેલું અને વધારે સખત રૂપમાં પેદા થઇ આવ્યું હતું.

સિકતા મેહ કે **"યુરીમીઆ"** (Uræmia), નામના રોગમાં લોહીમાં અને આખા શરીરમાં "યુરીયા" નામનો ક્ષાર બહુ પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે, અને તે સાથે સાથે મૂત્રાશયનાં દરદો કે મૂત્રાષ્મરિની પીડા પણ જોવામાં આવે છે. ડૉક્ટર કુહનેના શોધી કહાડેલા મુખ પરીક્ષાશાસ્ત્રમાં કુશળ એવા મનુષ્ય તો આ દરદ શરૂજ થતું હોય, અને જે વખતે દરદીને પોતાનેજ કાંઇ ખબર ન હોય તે વખતે પણ તેને પકડી કે પારખી કહાડે છે. લોહીમાંથી અને આખા શરીરમાંથી "યુરીયા" ક્ષાર જેવાં વિજાતીય દ્રવ્યોને કાઢી નાંખવાનો અકસીર અને શીઘ્રવર્તિ એવો જળોપચાર જેવો બીજો એકે ઇલાજ નથી.

મૂતરણી, હસ્તિમેહ (Enuresis, Bed-wetting) નામના રોગો કે જેમાં પેસાબનો બંધ બરાબર હોતો નથી, અને તેથી રાત્રે ઉંઘમાં પથારીમાં પેસાબ થઇ જાય છે અગર તો દિવસે પણ ટપક્યા કરે છે. અષ્ઠીલા (પ્રોસ્ટેટ ગ્લૅન્ડ)ના વધવાથી, સર્વાંગ અશક્તિથી, પેટમાં દોરા જેવા કરમીયા પડવાથી, કબજીયતથી, મૂત્રાશયના વરમથી, અને ચોરીયા વધવાથી આ દરદ થતું જોવામાં આવે છે. પરંતુ આ બધાંનુંએ મૂળ કારણ શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો, ખાસ કરીને પેઢુમાં, સંચય થવો એજ છે. આવાં દરદમાં મૂત્રાશયમાં ઘણીવાર છિદ્ર પડે છે, જેમાં થઇને મૂત્ર ટપક્યા કરે છે. આવી હાલત થવાનું કારણ ઘણીવાર એ હોય છે કે પૂર્વે થયેલા રોગોને ઝેરી દવાઓના જોરથી પાછા હડસેલી દેવામાં આવ્યા હોય છે. આ રોગ તેમજ

આંતરડાનું ભગંદર એ બન્ને ડૉક્ટર કુહનેના જળોપચારથી મૂળમાંથી મટી જાય છે, અને વખત પણ પ્રમાણમાં થોડો લે છે. ડૉ. કુહને કહે છે કે ખાસ આવા

ઓ ઘણીવાર થોડાક દિવસ કે અઠવાડીયાંમાં તદ્દન સાજા થઇ ગયા હતા. પરંતુ જો ધિ જીર્ણ બની ગયો હોય, અગર તો ઝેરી દવાઓથી જીવનશક્તિ ઘટી ગઇ હોય ત્યારે વખતની જરૂર પડે છે.

મૂત્રોત્સાદ, મૂત્રાશયનો વરમ કે શ્લેષ્મવિકાર—એ પણ મૂત્રાશયના ભાવિ ગેર રોગોની શરૂઆતની દશા હોય છે, અને તેમાંથી પથરી બંધાય છે અથવા તો ને વધતાં બીજી ગંભીર પીડાઓ ઉભી થાય છે. આ દરદમાં મૂત્રાશય અને મૂત્રમાર્ગમાં જો આવવાથી પેશાબ કરતી વખતે પીડા થાય છે. બીજાં દરદોની માફક આ રોગનું ણ પણ મળસંચયને લીધે અંદરની ગરમીનું અતિશય વધી જવું એજ હોવાથી તેનો માં સારો ઉપાય ડૉક્ટર કુહનેનો જળોપચારજ છે.

આ સંબંધમાં ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવનો એક દાખલો આ પ્રમાણે લખે છે. ભગ એક પખવાડીયાથી જેને મૂત્રાશયનો શ્લેષ્મવિકાર થયેલો હતો તેવા એક દરદીને સવા માટે મારે જવું પડયું. અષ્ઠીલા અથવા "પ્રોસ્ટેટ ગ્લૅંડ" એટલી બધી સુજી ગઇ તી કે પેશાબ કરતાં ઘણીજ વેદના વેઠવી પડતી હતી. તેમજ વધારામાં વળી દર દશ નિટે મૂત્રાશયમાં આંચકી કે ખેંચારા બહુજ જોરમાં થઇ આવતા હતા. દિવસે દિવસે ની પીડા વધતી જવાથી ચૌદમા દિવસની સાંજે દાક્તરે સળી મૂકી પેશાબ કરાવવા યું, પરંતુ અષ્ઠીલા વગેરેના સોજાથી મૂત્રમાર્ગ એટલો તો સાંકડો બની ગયો હતો કે કરવું અશક્ય હતું. છેવટે દાક્તરે દરદીને "ક્લૉરોફૉર્મ" સુંઘાડી બેભાન કરી સળી પેસાબ કરાવવા ધાર્યું. પરંતુ દરદીને તે વાત પસંદ નહિ પડવાથી તેજ રાત્રે બોલાવવામાં આવ્યો. "ઉપસ્થમાર્જન અને ઘર્ષણ સ્નાન" પહેલીજ વાર આપવાથી દશ દશ મિનિટે આવતી હતી તે મૂત્રાશયની આંચકી બંધ પડી; એટલુંજ નહિ પણ કલાક સુધી આ સ્નાન લીધા પછી તો દરદી વિના પિડાએ પેશાબ કરી શક્યો. આ ન પોણા કલાક સુધી ચાલુ રાખ્યા પછી દરદીને પથારીમાં લેઇ જવામાં આવ્યો. માં દરદીને ખૂબ પરસેવો છુટયો, અને પછી મોટા જત્થામાં પેશાબ વિના હરકતે થવા ગ્યો. આ રીતે થોડાક દિવસમાં આ દરદીનો મૂત્રાશયનો શ્લેષ્મવિકાર તદ્દન મટી ગયો.

યકૃત (લીવર) નાં દરદો, પિત્તની પથરી, પિત્તપાન્ડુ—વગેરે ખાસ કરીને રેજ થાય છે કે જ્યારે શરીરના જમણા અંગ તરફ વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય જામ્યો ય. યકૃત અથવા લીવરની અંદર પિત્ત નામનો એક પદાર્થ તૈયાર થાય છે, અને પિત્તાશય gall-bladder) માં એકઠો થઇ પછી નાનાં આંતરડાં હોજરી સાથે જોડાય છે તે ગમાં આવીને યોગ્ય સમયે રેડાય છે, જેથી પચનક્રિયામાં સહાયતા મળે છે એટલુંજ કે પણ ખોરાક કોહી જતો અટકે છે. જ્યારે જ્યારે શરીરની જમણી બાજુએ મળસંચય ને યકૃતમાં પિત્ત બનવાની ક્રિયામાં અંતરાય નડે છે ત્યારે ત્યારે તદ્દન જુદાજ જત્થામાં સેવો શરીરમાંથી નિકળવા લાગે છે, પરંતુ જો ડાબી બાજુએ મળસંચય હોય છે તો બનતું નથી. મળ સંચયના સ્થાન કે સ્વરૂપના ભેદે કરીને પિત્તાશ્મરિ (પિત્તની પથરી), ળું બહુ કઠણ બની જવું, ઇત્યાદિ રોગો થાય છે. આવા બધા દરદીઓને જુજ, ઘણી-ઓછું, ગંધાતા પરસેવાનું, અને ખાસ કરીને પગનાં તળીયાં હમેશાં પરસેવાથી ભીનાં રહેવું, દરદ હોય છે. શરીરની બહાર નીકળી જવાને બદલે લોહી સાથે શરીરમાં બધે આવા પિત્તમાંથી પાણીનો ભાગ ઉડી જવાથી, તેમાં વિકારી ફેરફાર કે કહોવાણ ી, અથવા તો તે વિચ્છિન્ન થઈ જવાથી ચામડીનો રંગ સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ આવે તેવી

કાળાશ પકડે છે, જેને "યકૃતના ડાઘા" (Liver-spots) કહેવામાં આવે છે, ... યોગ્ય ઉપાયના અભાવે આગળ જતાં તેમાંથી પિત્ત પાન્ડુનો ગંભીર વ્યાધિ પેદા થાય ... જળોપચાર વડે આ દરદો પણ બહુ આશ્ચર્યકારક ત્વરાથી મટી જાય છે એવો ડૉક... પોતાનો અનુભવ પ્રકટ કરે છે. અને તેવી રીતે સાજા થનારા દરદીઓના આભારદર્શક પત્રો પણ તેમણે પોતાના પુસ્તકને છેડે છાપેલા છે.

પગે ખૂબ પરસેવો વળવો.—ઉપરના વિવેચન ઉપરથી જોઇ શકાશે કે યકૃ... બિગાડને લીધેજ આ હરકત ઉભી થાય છે. આ કારણથી શરીરની જમણી બાજુએ ... સંચય થવા લાગે ત્યારથી, એટલે વર્ષો અગાઉથી, પગનો પરસેવો તે વાતની આગાહી ચેતવણી આપણને આપે છે. પરંતુ જ્યારે યકૃત અને પિત્તાશયનાં દરદો જ્યારે બહુજ વ... જાય ત્યારે પરસેવો નિકળવો ઘણું કરી બંધ પડે છે. આમ બન્યા પછી મક્કમપણે દરદ... તબીયત બગડી જાય છે, કારણ કે દુર્ગંધ મારતો, કોહતો મલીન પ્રસ્વેદ શરીરની અંદર ભરાઈ રહીને બીજા વધારે ખરાબ રોગો, જેવા કે દુખવા, ખરજવાં, પાઠાં, વિદ્રધી ઇત્યા... જન્મ આપે છે, જેને મટાડવાનું કામ વધારે મુશ્કેલ અને વધારે વખત લેનારૂં નિવ... છે. ક્રોમીક એસીડ જેવી દવાઓ વડે પગે થતા અતિ પ્રસ્વેદને જોરથી દબાવી દેવ... પરિણામે દરદીજ તંદુરસ્તીને ઘણી હાનિ પહોંચે છે. પરંતુ સાધારણ રીતે દવાના ઉપાયે થતી આવી હાનિ બહુ કાળ સુધી, કહો કે વર્ષો સુધી પણ કદાચ જોવામાં આવતી ન... પરંતુ છેવટે કોઇ બહુંજ ગંભીર વ્યાધિ રૂપે તે અવશ્ય પ્રકટ થાય છે, એક બહુ મો... શહેરની સૌથી મુખ્ય અને મોટી ગટરના મુખ આગળ ઘણી દુર્ગંધ મારતી હોય તે... ગટરનું મ્હોં સુદ્દલજ બંધ કરી દેવું એ જેટલું મૂર્ખાઇ ભરેલું છે તેટલુંજ દવાઓ વડે પગ... પરસેવો બંધ કરવાનું કામ અવિચારી છે. ખરી વાત છે કે આમ કરવાથી ગટરના ... આગળની દુર્ગંધ અને હરકત દૂર થઇ જાય છે, પરંતુ તેજ વખતે શહેરમાં જ્યાં મહામારીઓને જન્મ આપનારી દુર્ગંધ અને ગંદકી ભરાઇ રહીને શહેરનું એકંદર ... અત્યંત બગાડે છે. શરીરની બાબતમાં પણ તેમજ સમજવું.

આવાં ગંભીર પરિણામથી અજ્ઞાન હોવાને લીધે, અને દવાના હિમાયતી ડૉક્ટ... મતથી દોરવાઇ જઇને ઘણા દેશની સરકારો પોતાના સોલ્જરોને પગે થતો પરસેવો ... ડવા માટે ક્રોમીક અને સેલીસીલીક એસીડ જેવી દવાઓ વાપરતા રહેવાની ભલામણ ... છે. તેથી ડૉક્ટર કુહને આવા વર્તનથી થતાં નુકશાનો વિષે ગંભીર ચેતવણી સર્વેને ... છે. કુહનેનાં બતાવેલાં વિવિધ સ્નાનો લેવાથી શરીરમાંથી મલિન પદાર્થો નિકળી જઇ પગ તથા હથેળીના ગંધાતા પરસેવાનું કારણ દૂર થવાથી તે હરકતો મટી જાય છે.

કક્ષા અથવા કુખવા અને ત્વચાનાં અન્ય દરદો.—બહુ વારે ઘડીએ થઈ આ... આ દરદોનો બહારનો દેખાવ કે સ્થાન ગમે તેટલાં જુદાં જણાતાં હોય તોપણ તે સર્વેનું કારણ અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે એકજ હોય છે. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે મેં આવાં દર... વાળા અસંખ્ય દરદીઓને જળોપચારના એક સરખા ઉપાયોથીજ સાજા કર્યા છે, અને ... રીતે અગાઉ કહેલી વાતને વધારેની સાબીતી મળે છે કે પગ, હાથ, કે શરીરના પરસે... દબાવી દેનારી દવાઓનો ઉપયોગ કરવાથી ચામડીનાં વધારે ગંભીર દરદો પેદા થાય છે. ... કારણથી આવાં દરદો તે બીજાં સાદાં દરદોનાં જુનાં સ્વરૂપો હોવાનું સાબીત થાય છે, તેથી તેમને ખરેખર નિર્મૂળ કરવા માટે કુહનેના ઉપચારો ખૂબ ખંતથી અને ધીર... વધારે લાંબો વખત બરાબર કરવાની જરૂર પડે છે.